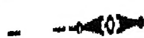


پوزش و یاد آوری

خوانندگان عزیز



پیش از اینکه این مجموعه را مطالعه نمائید اغلاط چاپی را که در ورقه ضمیمه نگاشته شده اصلاح فرمائید.

مؤلف نیز از نقائص و اغلاط مجموعه خویش پوزش طلبیده واز اینکه هنگام چاپ کتاب در طهران حضور نداشته متأثر است.

شرکت چاپ کتاب

غلطنامه

صفحه	سطر	نادرست	درست
٧	١٦	بتوتانین	پتومائین
١١	١	نیتری	منیزی
١٢	١٨	آنکیلوتم	آنکیلوستم
١٣	٢١	دیولانس	ویرولانس
١٤	١٢	تحت‌الارض‌را	تحت‌الارضی‌را
١٦	١٤	و ید	و بد
١٦	١٦	بلاناریا	پلاناریا
١٩	١٤	لکه	کیسه
١٩	١٤	فاسد	ماسه
٢٦	١٧	یاسرخی	باسرخی
٢٩	٩	برای	بروی
٣٣	١٧	ازیریتیسم	آرتری‌تیسم
٤٢	١٢	لهاه	لهاة
٤٣	٢٠	درجریان‌ننج	درجریان‌شبانه‌روز‌ننج
٤٤	٧	اطفال	اطفال را
٤٦	٤	فکر	فکری
٥١	٢١	٥٠	٥٠ر٠
٥٤	٤	بدن	معده
٥٥	١٠	خسته‌گی‌را	خسته‌گی
٤٦	٢	انیسون نیر	انیسون‌سبز
٦٤	٦	نیزون	بنرون
٧٠	١٨	عطر باویان	عطر بادیان
٨٠	٢	اریز تیسم	ارتری تیسم
٨٠	١٢	اونوئید	ادنوئید
٠١١	٦	او نوئید	ادنوئید
٩٦		ازآ	ازآن

صفحه	سطر	نادرست	درست
۹۸	۹	شرات	شراب
۱۰۰	٤	نافذ	فاقد
۱۰۱	۱٦	یحس	یحسی
۱۰۱	۲۱	عرن	عرق
۱۰۳	۷	استرفاء	استرخاء
۱۰۳	۱٥	سوءالغنیه	سوءالقنیه
۱۰٥	۱۱	خودعادت	خووعادت
۱۰٥	۲۲	برای خود	برای نژاد
۱۰٦	۱۸	میکزوم	میکزدم
۱۰۷	۱٤	فسد	فصد
۱۰۹	٥	همرادبابیریدین	همراه‌است باپیریدین
۱۱۲	۱٦	معتد	معند
۱۱٤	۱۱	اوراریته	ادرار بند می آید
۱۱٤	۲۰	ساطورتیسم	سابورنیسم
۱۱٥	۱٦	متهیج	متهیج
۱۱٦	۷	هالوسیناسیون	هالوسیناسبون
۱۱۷	۱۳	اودووی	اودووی آلماند
۱۲۲	۱۰	بگذارید	بگذراند
۱۲٦	۹	در دبیرسانها	دردبسانهاودبیرسانها
۱۳۱	۹	منهیج	منهیج
۱۳۱	۲۱	لارده	لاروه
۱۳٤	۷	ادرادو	ادرارو
۱٤۰	۱٤	الکلیسم	انکیلستم
۱٤۳	۱۳	تکم	سکم‌بند
۱٦۲	۱٦	خوب	خواب
۱۷۹		محوفه	محرقه

صفحه	سطر	نادرست	درست
۱۸٤	۷	درد گلو	در گلو
۱۸۸	٤	لکا لیتوس	اکالیپتوس
۱۸۸	۲۲	»	»
۱۸۹	۱	»	»
۱۹٤	۲	پیوسبنیك	پیوسیانیك
۲۰۳	۱۵	متهیج	متهبج
۲۱۲	۵	ترشح	ترشحی
۲۱۵	۲۰	زیر	زبر
۲۱۷	۱۸	شراع	شراع الحنك
۲۱۹	۲	او کالتیل	او کالیپتل
۲۱۹	۱۹	تهیج	تهبج
۲۲۰	۱۱	دمائی	وبائی
۲۲۲	۱٤	تهیج	
۲۲۳	۱۰	تلهات	
۲۳۲	٦	بطرب	بطرف
۲۳۳	۲۰	مواظیه	مواظبه
۲۳۵	۱٦	دم دوران	دوران دم
۲۳۸	۲۲	از شصت روز	از هشت روز
۲٤٤	۹	بیدا	بیدار
۲٤٤	۱۵	سری	سوای
۲٤٤	۱۷	آفات مبتلا	آفات سلی مبتلا
۲٤۵	۱۵	تراکثویر نسیك	تراکثوبرنشیك
۲۵۳	۲۲	کرتاژ	کرناژ
۲٦۳	۱۲	تایس	تابس
۲٦٤	۱۵	وید	و بد
۲٦۵	۲	انداز	انذار
۲۷٤		شهوایی	شهوای

کتاب بهی نامه

تالیف

دکتر عبدالله سینا

حاوی مطالب سودمند و استفاده عموم

باانضمام دیباچه

دکتر سعید مالک

استاد دانشکده طب و رئیس جراحی مریضخانه دولتی

چاپ نخست

ناشر

طهران
خیابان ناصر و خسرو

شرکت چاپ کتاب

تبریز
بازارشیشه گرخانه

طهران ــ فروردین ۱۳۱۷

دیباچه

یکی ازوسائل مهم درازی عمر زندگانی سالم است هرقدر یك نفر کمتر بیمار بشود اعضای او بی عیب میماند و اگر اتفاق غیر منتظره یا صانحهٔ برایش رخ ندهد یقیناً بیش‌از اشخاصیکه مکرر بیمار میشوند زندگی خواهد کرد ٠

برای سلامت زندگی کردن وسیله‌ای هست و آن مراعات دستورات بهداشت است همکار محترمم آقای دکتر عبدالله سینا که سالهای دراز است علماً و عملاً درشعب علم طب تجربه کامل یافته‌اند با تحمل زحمت زیاد این کتاب بهینامه را نوشته اند و با ترتیب خیلی خوب و گفتار روشن دستورات زندگانی سالم را دردسترس همه گذاشته و از این راه بی شك خدمت مهمی به تمام اهالی کشور نموده اند ٠

بهر فردی لازم است که از این کتاب مفید استفاده نموده واز نصایح سودمند آن برخوردار شود تا در زندگانی سالم بوده و از لذایذ آن بهره مند گردد ٠

طهران بتاریخ ١٥ اسفند ١٣١٥

دکتر سعید مالك

استاد دانشکده طب و رئیس جراحی بیمارستان دولتی

بنام خداوند بخشنده مهربان

نخستین بخش

هوا

ترکیبات شیمیائی - هوائیرا که ما تنفس میکنیم مرکب است از اکسیژن(۱) وازت (۲) و مواد دیگری که شرح خواهیم داد.

در صد قسمت هوا بیست و یک قسمت آن اکسیژن و هفتاد و هشت قسمت و ششصدم ازت ونود و چهار صدم آرگون (۳) میباشد ازت برای تعدیل عمل اکسیژن است ولی عمل آرگون تاکنون نامعلوم است.

اکسیژن لازم ترین و بزرگترین غذاهاست و از تمام مواد یکه انسان تغذیه میکند بیشتر محتاج وجذب مینماید خونیکه بواسطه احتراقات حیوانی خراب میگردد بواسطهٔ اکسیژن هوا تصفیه میشود.

اکسیژن محتوی مقدار کمی هم ازن (٤) میباشد تواید ازن بواسطه الکتریسیته و همچنین بواسطه اکسیداسیون (٥) بطئی مواد آلیه است در ۱۰۰ متر مکعب هوا یك میلیگرام ازن میتوان پیدا نمود مقدار ازن در ییلاقات زیادتر است و همچنین درجاهای بلندو

(۱) Oxygène (۲) Azote (۳) Argone
(٤) Ozon (٥) Oxydation

قله کوه ها بهمین جهة زندگانی در ییلاقات و امکنه مرتفعه خوب و بهتر است •

هوا محتوی مقداری انیدرید کاربونیك(۱) یا کاربون اکسیژنه میباشد انیدرید کاربونیك درهوا طبیعتاً خیلی کم است در ۱۰۰۰۰ لیتر هوا ۳ الی ٤ لیتر موجود است مقدار فوق بواسطه سوختن چوب و زغال سنگ وتخمیرات اشیاء و تنفس انسان و حیوانات ونباتات است برخلاف شب در روز کلرفیل (۲) (مواد ملونه) نباتات جذب انیدرید کاربونیك نموده و اکسیژن پس میدهد لذا خانهای شهری که در مجاورت آن باغات درخت دار باشد هوای آن خوب و سالم است هوا محتوی یك ترکیب دیگری از گاز میباشد موسوم به - اکسید دو کاربون (۳) که مقدار آن فوق العاده کم است ۳ دسیگرام در ۱۰۰۰۰ لیتر در شهرهای بزرگ و درهنگام مه گاز اکسید دو- کاربون بطور غیر طبیعی زیاد میشود•

ذرات جویه - مقدار ذراتیکه در هوا شناور هستند بهرمطر مکعبی درییلاق پس از باران بیست و پنج صدم میلیگرام میباشد و در زمان خشکی هوا ٥ میلیگرام است - ذرات جویه تشکیل میشود از دو ثلث مواد معدنی ویك ثلث موادآلیه مواد معدنی عبارتست از گرد زغال و سنك چخماق و ذرات متبلوره یا دانه های بدون شکل کربنات و سولفات دوشو و ذرات متفرقه کارخانجات صنعتی - مواد آلیه عبارت است از الیاف پنبه وشاه دانج و پشم وتخم های ذره بینی

(۱) anhydridcarbonique (۲) Chlorophile
(۳) Oxyde de carbon

بینی اباتات و دانه های ذره بینی نشاسته و ذرات اجسام خراب شدهٔ حشرات و تخم انفوز وارها (۱) ومیکروبهای مختلفه که برحسب زمان و مکان عده آنها تغییر میکند ذرات جویه درسطح دریا خیلی کم هستند ٤ الی ٦ دانه در ساحل کمی زیادتر میشوند در ییلاقات مخصوصاً در ارتفاعات وقلل جبال خیلی کم میشوند در داخل شهر ها خیلی زیاد میشوند مخصوصاً درطبقه مجاور با خاك ـ در روز های اولیه باران کم میشوند زیرا که آفتاب و خشکی میکروبها را میکشد وباران جورا می شوید ·

میکروب بواسطه تنفس یا بواسطه خوراکی و زخم و شقاق جلدی به بدن جذب میشود مقدار کثیری از این میکروبها بدون ضرر میباشند

میکروبهای مضره و مولد امراض خیلی کم هستند میکروبها در هوا نمیتوانند زندگانی بنمایند و هوا برای آنها مضر است و آنها را خراب و از بین میبرد بهم چنین نور آفتاب آمدن باران متناوب و خشك شدن هوا و زمین میکروبها را خراب و از بین میبرد ·

سرایت امراض از مریضخانه و مرضا به اطراف بیشتر بواسطه حشراتی است که حامل میکروبها شده و انتقال میدهند و یا بواسطهٔ پرستاران مرضائی است که کاملا خود را ضد عفونی ننموده از اطاق مرض و مریضخانه بخارج رفت و آمد مینمایند ·

میکروبهای مرضی از نقطه نظر سرایت امراض متناسب بامقدار

(۱) Infusoires

میکروب میباشند هوا میکروبهارا همیشه در خود تحلیل برده و مانع ازانتشارامراض میگردد گرد و غبارمساکن و عمارات و کارخانجات دارای مقدارزیادی اجسام ذره بینی (میکروب) میباشند •

مقدارمیکروب هوای اطاق و عمارات بواسطه اثر ثقل اجسام تناسب مستقیم با حرکت و تکان دادن گرد و غباری که در روی اشیاء قرار دارد میباشد در شعاع آفتاب که از روزنه بداخل اطاق تابیده باشد این اجسام ریز ذره بینی بخوبی مرئی میشوند•

در یك گرام گرد و غبار اطاق زیادتر از یك ملیون میکروب دیده میشود معدود قلیلی از این میکروبها مرضی هستند میکروبها ممکن است مدتهای مدید و طولانی در نقاط تاریك و دور از نور آفتاب شدت سمیت و حیات خود را حفظ نموده و زنده بمانند•

اقامت مدت مدیدی در هوای آزاد و صاف و تازه و کم میکروب میتواند بدن را حاضر برای مقاومت اقامت مدت کمی درهوای کثیف و میکروب دار بنماید بطور کلی خطر سرایت امراض بواسطه هوا تحت انتقاد و مورد بحث میباشد •

هوای کثیف - هوای کثیف یا هوای ناپاك عبارت ازهوائی است که بواسطهٔ احتراقات حیوانی و نباتی اکسیژن آن بمصرف رسیده و غیر قابل تنفس باشد •

یك نفر انسان در ۲٤ ساعت ۱۰۰۰۰ لیتر هوا جذب ومصرف مینماید پس برای تنفس یك نفر در یك شبانه روز ۱۰۰۰۰ لیتر هوا لازم میباشد در هوای قابل تنفس در ۱۰۰۰۰ لیتر نباید بیشتر از ۳

الی ٤ لیتر گاز انیدرید کاربونیك محتوی باشد درصورتیکه یکنفر انسان دریك شبانه روز ۲۰۰ لیتر گاز انیدرید کاربونیك بواسطه تنفس از خود خارج مینماید که تقریباً صد برابر گازموجوده در هوای قابل تنفس است بعلاوه باین مقدار اضافه میشود در شب بواسطه سوختن لامپا و شمع (در یك ساعت یك شمع ۲۲ لیتر اکسیژن میسوزاند ودر زمستان بواسطه بخاری دیواری که بد میسوزد و بخاری های آهنی که باچوب یا زغال سنك بسوزد یا بخاری هائیکه بواسطه نفط بسوزد و دارای دود کش نیست اکسیژن هواسوخته و گازایندرید کاربونیك آن در هوا منتشر میشود هم چنین بواسطه حیوانات اهلی مثل سگ و گربه که آنها هم اخراج گاز انیدرید کاربونیك مینمایند٬

علماء ثابت کرده اند که هوای زفیری (هوای خارج شده از ریه) بهر اندازهٔ که زیادتر محاط باشخاص باشد کمتر محتوی گاز انیدرید کاربونیك خواهد بود و این قسم هوا مانع اخراج ایندرید ـ کاربونیك بدن میباشد باین قسم که باشرایط فوق الذکر انیدرید کاربونیك حاصله درانساج ذرآنجا باقی مانده در احتراقات (اکسید اسیون) بدن بطئی شدید حاصل میشود باالنتیجه تولید سموماتی مثل پتونانین و غیره دربدن مینماید اشخاص مریض هوای اطاق خودرا بیشتر ازاشخاص سالم کثیف مینمایند زیرا که تب بیشتر انساج را می سوزاند عرق اشخاص مریض بیشتر از اشخاص سالم محتوی سمیت (توکسین) میباشد و تخمیرات معوی آنها زیادتر است بهمین جهة است که اطاق مریض متعفن و بد بو میباشد .

محل تردید نیست که هوای کثیف شخص را مستعد به ابتلای

امراض مخصوصاً سل مینماید باید همیشه هوای اطاق مریض را تازه‌نمود بطوریکه دائم اطاق مریض دارای هوای تازه باشد دراطاقها و کارخانجات و ادارات و تآتر ها که جمعیت درآنجا جمع میشوند اثرات مذکوره‌وجب کثافت‌هوا میشوند باندازهٔ که ممکن است‌مقدار اکسیژن هوا کم بشود و بجای ۲۱ در صد (مقدار طبیعی) به ۱۶ درصد برسدو گاز کاربونیك هوای این جایگاه‌ها بقدری زیاد بشود که صد برابر طبیعی (۳ در ۱۰۰۰۰ لیتر) برسد بدون اینکه اشخاصیکه درآنجا کار میکنند ملتفت و آگاه‌شوند هوای کثیف هرقدرسمیتش زیادتر باشد عادت به آن سریعتر و خطرش زیادتر است ·

اشخاصیکه تازه بیك‌اطاق که کاملا درب آن بسته و رخنه نداشته باشد و اشخاص زیاد درآن کار بکنند وارد شوند بمحض ورودبوی هوای کثیف را حس و پس از اندکی توقف ناراحتی در خود احساس میکنند ·

امتحان ـ اگر یك پرنده را در یك ظرف سر بسته مدتی محبوس نمایند که هوای آن ظرف را بمصرف رسانیده باشد بعد یك پرنده‌دیگری‌را درآن داخل نمائیم پرندهٔدومی بحال خفه‌گی می‌افتد درصورتیکه پرنده‌اولی که مدتی درآن قبلامحبوس بوده و بهوای‌ظرف عادت کرده ناراحتی از خود ظاهر نمی سازد ·

هوای کثیف‌در روی‌سطوح متخلخل‌مثل دیوار و پارچه وقالی و تابلو ها و غیره متوقف میماند بخار آب متراکم که از تنفس تولید می گردد محتوی گاز های امونیاك و اسید های آلیه میباشد

این بخار بشکل قطرات ریز داخل در سطوح فوق الذکر گردیده و در آنجا اقامت مینماید و از آنجا خارج نمیشود مگر بـواسطهٔ جریان شدید و سریع هوا بوی این قسم هوا هارا در روی اباسها و میل های اطاق بخوبی استشمام میتوان نمود این نوع از هوای کثیف را حرارت میتواند به سرعت خارج نماید و از بین ببرد .

در تحت البحریها و مکانهائیکه وسایل تجدید هوا ندارنـد بوسیلهٔ اکزبلیت دوسدیم و بی اکسید دوسدم تصفیه مینمایند این ملح بواسطهٔ تجزیه شدن سود آن گاز کاربونیك حاصله بواسطه تنفس را بخود جذب نموده و اکسیژن آن آزاد گردیده جانشین هوای کثیف می شود .

برای تجدید و تازه نمودن هوا دراطاقها بادبزن های الکتریکی تی میتوان بکار برد

آب خالص ـ یا آب مقطر آبی است که درطبیعت خلق شده است بواسطه انصال دو حجم هیدرژن (۱) و یك حجم اکسیژن .

آب مقطر برای ذائقه نا مطبوع و بواسطه محروم بودن ازاملاح لازمه شایسته رای آشامیدن هم نیست آب مشروب یعنی آبیکه رای خوردن خوب است باید دارای شرایط ذیل باشد : صاف و شفاف و گوارا و دارای هوای تازه و بدون بو باشد سبزی را خوب بپزد بدون اینکه سفت نماید و صابون را حل کرده و خوب کف نماید و

---

(۱) Hydr

رسوب ندهد صاف بودن آب را باین طریق امتحان کنید آب را دریك لوله بلوری که پنجاه‌سانتیمطر طول داشته باشد (تقریباً نیم‌ذرع) داخل کنیداگر آب صاف‌باشد باید ته لوله کاملا نمایان باشداگر زرد رنگ یا سفید زرد رنگ باشد دارای شن یا ماسه میباشداگر سیاه رنگ بود دارای تورب (۱)ذغال میباشد اگر تیره رنگ باشد ترشح مواد مدفوعه درآن داخل شده است اگر سفید برنگ شیر یا آبی تیره باشد حاکی از فضولات مواد صنعتی است ٠

موادیکه پس از یك مدتی در ته لوله امتحان متراسب میشوند بواسطه حجمشان مقدار آنهارا میتوان معین نمود .

آبهای را که مثل آب انبار و شبه آن که مدتی مانده طعم و بوی آن‌تغییر نماید مضر میباشند هر آبی که بو داشته باشد مشکوك و احتمال قوی میرود که محتوی مقدار زیاد مواد آلیه باشد اگراین مواد بحالت جامد باشند مثل برگ وخورد و ریز نباتات بدون ضرر خواهند بود ولی اگر همین مواد گندیده و درآب حل شده باشند هاضمه را خراب و انسان را ضعیف کرده مستعد بابتلای امراض عفونی می نمایند ٠

مواد آلیه دریك لیترآب نباید از دو میلیگرام تجاوز نماید و اگر فاقد مواد آلیه باشد البته بهتر خواهد بود آبی که به ذائقه نامطبوع باشد نبایدآنرا آشامید .

مواد معدنی محتوی‌درآب:مواد معدنی درآب مشروب نباید در هر لیتر زیادتر از ۵ دسی گرام تجاوز نماید کثرت مواد معدنی

(۱) Turbe

درآب مشروب برای سلامت خوب نیست زیادی املاح نیتری درآب مشروب مسهل واقع میشوند آب مشروب باید دارای کمی کلرور باشد ولی نباید در هر لیتراز چهار سانتی گرام تجاوز نماید زیرا که آبرا شور و بد طعم مینماید .

آب مشروب نباید بیشتر از ۱۵ سانتیگرام در هر لیتر سولفات دوکالسیوم داشته باشد کثرت ملح سولفات دوکالسیوم درآب شناخته میشود باینکه صابون درآن خوب حل نشده وسبزی درآن خوب نمیپزد و سفت میشود بهم چنین کاربونات دوشو این مواد آب را سنگین می‌نمایند سبزی درآنها پخته نشده و صابون را نیز حل نمی نمایندومواد آلبومینوئیدرا (۱) متراسب نموده و نمی گذارند حل بشودوهمچنین اسید های چربی را حل نمی نمایند .

برای رفع سنگینی آب هائیکه املاح آهکی دارند قدری کربنات دو سود داخل آب کنید املاح آهکی محلول در آب را تجزیه نموده تبدیل به کربنات دوشو و سولفات دوسود مینمایند که آنها هم در ته ظرف متراسب میشوند یا اینکه درظرفی که محتوی آب است کمی خاکستر چوب بریزند همین تعامل رامجری می دارد آبهائیکه از مجاورت سرب عبور مینمایند یا در خزینه های اب دستی که بواسطه سرب لحیم شده اند و درخانه هامی گذارند ممکن است هواسرب را اکسیده نموده و سبب مسمومیت بواسطه سرب سود .

برای سبك ساختن آب جوشانیده باید هوا درآن داخل نمود

(۱) Albuminoid

که گاز های از دست داده خود را مجدداً جذب نماید این عمل پس از سرد شدن آب در یك ظرف سر باز خود بخود اجری میشود و ممکن است نیز بواسطه تکان دادن و زدن آب را با قاشق یا بواسطه ریختن از یك ظرفی بظرف دیگر عمل را سریع نمود آبهای آهکی بطور عموم محتوی بی کربنات دو شو محلول میباشند این آبها را چنانچه بجوشانند ملاحظه خواهند نمود که ملح بی کاربنات دو شو بواسطه جوشیدن تجزیه شده بحالت کاربنات غیر محلول درآمده بدواً آب را تیره کرده بعد رسوب نموده و یك قشری در ته ظرف واطراف آن تشکیل میشود آشامیدن این قسم آب چندان بد نیست وملح مزبور برای سوء هاضمه نافع است٠

مقدار اسید کاربونیك درآب کم است کثرت اسید کاربونیك درآب موجب خنکی و خوش طعمی و گوارائی آن خواهد بود و مانع از وجود میکروب میشود مخصوصا میکروبهای مولد المرض وجودهیدرژن سولفوره وهیدرژن فسفر درآب بواسطه بوی زننده شان مانع از آشامیدن آب میشوند طفیلی های بزرك یعنی طفیلی های غیر از میکروب بحالت لارو و تخم با آب بانسان جذب میشوند معروفترین این طفیلی ها عبارتند ازدیدان امعاء (اسکارید) و کرمك (اکسیور) و کرم کدو (تنیا) وتری کوسفال(۱) وآنکیلوتم(۲) وفیلاریا (۳)

طفیلی های کوچك ذره بینی یامیکروب : تعداد میکروب در یك سانتیمطر مکعب آب فوق العاده بواسطه محل و مکان وموقعیت

(۱) Tricocephal (۲) Ankylotome (۳) Filaria

فرق دارد و تغییر می کند و کم و زیاد میشود در آب باران کوهستان ٤ دانه در آبهای داخل شهر طهران و رود خانه ۱۲۰ دانه تا یکصد هزار در آبهائیکه از رخت شوی خانه ها می گذرد تا ۲۰ میلیون در یك سانتیمطر مکعب دیده شده است •

از نقطه نظر صحی تعداد میکروب در آب چندان اهمیتی ندارد ولی شناختن نوع میکروب فوق العاده اهمیت دارد قسمت اعظم میکروبها درحال طبیعی بدون ضرر میباشندولی بواسطه پوترفاکسیون (گندیدن) مواد دیگر آب که تماس پیدا می کنند بعلت نامعلومی حالت میکروب مضره بخود می گیرند در هر حال بواسطه اینکه شخص را ضعیف مینمایند برای ضررمیکروبهای مولدالمرض مزاج را مستعد مینمایند عمده ترین میکروبهای مولد المرض که در آب هستند عبارتند از میکروب تیفوئید و میکروب سل و وباء و دوسنطاریا و غیره •

مدت عمر میکروب در آب منوط به شرایط ذیل است اول کثرت مواد آلیه که برای تغذیه میکروب لازم است دوم کثرت و قلت تعداد سوم درجه حرارت کافی چهارم مقدار کافی اکسیژن برای میکروبهای هوا طلب و مقدار اسید کاربونیك کافی که برای میکروبها مضر میباشد

مدت زندگانی باسیل تب تیفوئید و کلرا و سیاه زخم باختلاف عقاید از چند روز تا سه ماه میباشد میکروبهای مضره در آب صاف هم گاهی دیده میشوند و همچو بنظر می آید که باید دیولانس (شدت سمیت) خودرا از دست داده باشندمیکروبهای بدون ضرر دریخ بزودی

تلف می‌شوند ولی میکروبهای مولدالمرض (پاتوژن) تا مدت متمادی دریخ مقاومت کرده وزندگانی خود را حفظ مینمایند در یک سانتیمطر مکعب یخ ۲۵۰۰۰ میکروب میتوان پیدا کرد لذا باید یخ هائیکه داخل آب مشروب مینمایند از آب چشمه و پاك و بدون میکروب باشد.

اصل و اساس آب ها در زمین - آب دریا تبخیر میگردد و بصورت ابر درآمده وبشکل باران و برف و تگرگ بروی زمین نزول مینماید یك قسمت آبی که باین طریق تشکیل میشود بطور سیل و جویبار وچشمه سار و رودخانه در روی زمین جاری میشودتشکیل چشمه سار ها و قنوات نیز بواسطهٔ آب بارانهائی است که داخل خاك فرو میرود و در فوق طبقه غیر قابل نفوذ جمع گردیده و تشکیل آبهای تحت الارض را می دهد.

درمکانهائیکه آبهای تحت الارضی زیاد و درطبقه سطحی زمین باشند بوسیله چشمه از زمین طبیعتاً فوران نموده بروی زمین جاری میشوند و درمکان هائیکه عمیق تر باشند بوسیله کندن چاه هاوقنوات آبهای تحت الارضی را بروی زمین می آورند.

ظرفیت خاك برای آب - رطوبت نمو ذرات آلیه را در خاك سریع مینماید ظرفیت خاك برای آب تغییر می کند در شن‌زار کم است در خاك به ۸۰ در ۱۰۰ میرسد گاهی تا ۱۰۰ در ۱۰۰ و در خره‌خیلی زیادتر تا ۱۹۰ در ۱۰۰ میرسد هرقدر دانه های خاك کوچکتر باشد تخلخل آن زیادتر خواهد بود رطوبت آب باران مدت ۱۱٤ روز دریکمتر شن که دانه های آن از ۳ تا ٥ دهم میلیمطر قطرداشته

باشد میتواند باقی بماند ولي شکاف و ترك زمین آب را زودتر پائین میبرد آبهای چشمه ها و قنوات و چاه ها که از آبهای تحت الارض می ایند هر قدر صاف تر باشند بهمان اندازه کمتر مواد مضره و میکروب دارا هستند و هر قدر ضخامت خاك زیادتر باشد و ازجنگلها و چمن زارها و گیاه زارها دورتر باشند کمتر آلوده بمواد الیه و میکروب خواهند بود •

ترکیب شیمیائی آبها از حیث موادمعدنی و گازهائی که آبهای تحت الارض از مجاورت آن عبور می کنند مختلف است وقتیکه املاح معدنی بمقدار زیاد در آب محلول باشد این قسم آبهارا آب معدنی مینامند،

در کشور های متمدنه درشهرها و قصبات حتی در دهات هم آبهای چشمه سار و سر آبها و آبهای تحت الارض را از صافی عبور داده و داخل در اوله ها نموده در محلات و کوچه‌ها و بالاخره عمارات وارد نموده بطوریکه هر کسی در خانهٔ خود دارای آب صاف مشروب و پاك میباشد و لازم است که برای حفظ صحت عمومی شهرها وقصبات حتی دهات کوچك هم اهالي آب صاف مشروب و پاکیزه و بدون میکروب داشته باشند تا سلامت آنها تأمین و محفوظ باشد برای اجری این مقصد دولت باید باهالی کمك مالی نموده تا اهالی بتوانند آب مشروب خود را بطور پاکیزه تأمین نمایند .

آبهائیکه بمصرف طبخ وتغذیه میرسد باید از نظر طبیب صحی گذشته و قبول برای طبخ و تغذیه شده باشد آبهای چشمه سار و قنوات که از آبهای تحت الارض می آیند عموماً صاف تر و گواراتر و پاکیزه تر از آبهای رودخانه ها میباشند آب رود خانه ها و شط ها را برای

آشامیدن و تغذیه نباید استعمال نمود مگر اینکه آن را تصفیه نمود یا بجوشانند و بمصرف برسانند •

آب چشمه بهتر و گوارا تر از آب چاه میباشد آب چاه بهتر از آب باران است و آب باران بهتر از آب رود خانه و شط میباشد ولی برای استعمال آشامیدن و تغذیه نباید مطمئن بآب چشمه هم بود که کاملا پاك میباشند مگر پس از صاف کردن ویاجوشانیدن ـ تمام اقسام آبها بواسطه تخلخل زمین و نفوذ مواد مدفوعه حیوانات و انسان و دخول اجرام موذیه به آبهای تحت الارضی ممکن است آلوده و فاسد بشوند •

تخلیه کثافات در کنار نهر های آب دربعضی قراء و قصبات و مبالهائیکه در کنار یا بالای جوبهای آب میباشند موجب آلوده گی آبها میشوند بواسطه شستن بارچه های کثیف و ریختن فضولات کثیف مواد صنعتی درآب موجب آلوده و ملوث نمودن آب میباشد •

تمیز آب خوب وبد ـ آب خوب وبد را بواسطه گیاه ها و حیواناتی که درآن میباشد میتوان تا اندازهٔ تمیز داد آبهائیکه دارای تخم و ماهی بلاتاریا باشد و یادر کنارآن گیاه وررونیك (۱) و کرسن (۲) بروید میتوان تا اندازهٔ مطمئن بود که آن آب پاکیزه وخوب است زیراکه این ماهی در غیر آبهای خوب و پاکیزه نمیتواندزندگانی بنماید آبهائیکه دارای غور باغه و خرچنك و زالو و اقسام مولوسکها باشد و پودنه و نی ولوئی در کنار آن بروید متوسط است

آبهای بد محتوی آلگ (۳) و انفوزوار میباشند .

(۱) Veronique (۲) Cresson (۳) Algue

چه آبی را باید آشامید و چگونه باید آشامید : -
در وقتیکه بگردش میروید حتی المقدور رعایت آبهائیکه فوقاً بیان گردید بنمائید و حتی المقدور از آبهائیکه از پاکی آن مطمئن نیستید کم بنوشید زیرا که عامل مهم انفکسیون (عفونت) مقدار زیادی میکروب میباشد در هرحال آب رود خانه و آبهای راکده راکه ماهی در آن زندگانی نمی نماید نباید نوشید دراین قسم آبها غالباً آلگ های کوچك و سفید زندگانی مینمایندو مضر میباشند فراموش نشوداوئی ونی که در کنار آبها می رویند آب را مسموم و خراب مینمایند و برای آشامیدن آن آب خوب نیست آبهای راکده اصطلاخ ها کنار رود خانه ها زق زارها محتوی مقدار زیادی مواد آلیه میباشند آبهائیکه از شلتوك کاری می گذرند و حالت آب راکد داشته باشند خوب نیستند و اگر مجبور بخوردن این قسم آب شدید بهتر این است که آبرا از یك پارچه صاف کرده بیاشامید برای این که زالوهای کوچك ممکن است بدهان وارد بشوند و در گلو و مری بچسبند از آبی که خاطر جمع نیستید لازم است که آبرا بجوشانید یا چای کم رنگ عوض آب بنوشید .

آب خیلی خنك و سرد را اگر بطور آهسته و کم بنوشید صدمه نمی زند ولی برخلاف خوردن آب خیلی سرد و بمقدارزیاد و عجله درحالت عرق موجب احتقان ریه و احتقان دماغ خواهد شد.

طریقه تصفیه آب های آلوده — ما چند طریقه را ذکر می نمائیم که هر کدام آسان تر و در دست رس باشد برای عقیم نمودن آبهای آلوده استعمال نمایند فراموش نشود که بهترین طریقه عقیم

نمودن آب درایران همان طریقه جوشانیدن میباشد .

طریقه اول ــ یك سانتیگرام و نیم هیپوکلریت دو کالسیوم و هشت سانتیگرام نمك طعام خالص در یك لیتر یا تقریباً چهارده سیر آب مشکوك آلوده داخل نمائید پس از ۲۰ دقیقه از مواد معدنی تصفیه گردیده و میکروبهای مضره آنهم عقیم می گردد و آن آبرا پس از ۲۰ دقیقه میتوان اشامید بدون انکه طعم اب هم تغییری نموده باشد •

طریقه دوم ــ سه قرص لازم است آبی و قرمز و سفید قرص آبی مرکب است از بدور دوبطاسیم یك گرام یدات دو سود ۱۵ سانتیگرام قرص قرمز اسید تارتاریك خالص یك گرام قرص سفید هیپوسولفیت دوسود یك گرام و نیم این قرص هارا در کیف سفری میتوان داشت و در مواقع لزوم آبی که مشکوك باشد استعمال نمود باین طریقه که اول قرص آبی را در کمی آب داخل نمود بعد از آن قرص قرمز را نیز داخل می نمایند پس از کمی مدت ده لیترآب یا بقدر سه من تبریز یآب فوق الذکر اضافه نموده و مدت ربع ساعت می گذارند پس از ربع ساعت قرص سفید را داخل می نمایند رنك آب که بواسطه یدزرد بود بعلت متراسب شدن ید بیرنگ خواهدشد وقابل شرب است

طریقه سوم ــ بواسطه طریقه ازنیزاسیون (۱) است ازن (۲) بهترین عقیم کننده آب مشروب میباشد بمقدار ٦میلیگرام در یك لیتر مشروط براینکه عمل ازن کاملا اجری گردیده وآب نیز بمقدار

(۱) Ozonisation (۲) Ozon

کثیری مواد الیه نداشته باشد

تصفیه آب چاه بواسطه پرمنگنات دو پطاس چاه آبیکه کثیف وملوث شده باشد بطریق ذیل میتوان آن را پاك و عقیم نمود:

برای هرلیتر آب ۵ سانتیگرام پرمنگنات دوپطاس حل کرده درآب چاه داخل می نمایند پرمنگنات دوپطاس هم مواد عضوی آبرا اکسیده (۱) نموده و متراسب می نماید و هم مطمئناً آبرا پس از نیم ساعت از میکروب عقیم مینماید طریقهٔ عمل اولا بواسطه طناب یا ریسمان که بنوك آن وزنهٔ را بسته باشند وزنه را بآب چاه داخل نموده و عمق چاه رامعین مینمایند پس از آن قطر چاه را معین میکنند و معلوم می دارند که حجم آب چاه که بابدضد عفونی بشود چه قدار است برای هر یکصد من تبریز (۳۰۰ لیتر) آب یك من ازمحلول یك درصد پرمنگنات دوپطاس در چاه بریزند پس از نیم ساعت آب چاه را امتحان نمایند وقتیکه رنك آب چاه مثل اردشراب گردید یك لکه کوچکی از ذغال چوب وشن فاسد که قبلا آنرا بواسطه ودادن عقیم نموده باشند به نسبت $\frac{1}{4}$ ذغال و $\frac{3}{4}$ شن داخل آب چاه مینمایند پس از سه یا چهار روز آب چاه عقیم می گردد و بهتر آن است که آب چاه را کشیده و چاه را پاك نمایند آب تازه کاملا پاك و سترلیزه میباشد

فواید طبیعی آب سرد - آب خنك تازه:خوردن یك گیلاس آب سردصبح ناشتا در نزد خیلی اشخاص تلیین مزاج می آورد ویك

(۱) Oxyde

ساعت قبل از غذا اشتهارا باز می نماید خوردن آب خنك در بین غذا حرکات معده را سریع نموده و هاضمه را تقویت مینماید •

آب خیلی سرد و آب یخ رافع قی و بند آمدن نزف الدم می باشند •

زیان خوردن آب سرد - خوردن آب سرد بسرعت ومقدار زیاد درحالت عرق داشتن و یا گرم بودن موجب احتقان ریه و دماغ و قولنج می گردد احیاناً اگر این بی احتیاطی را نمودید استراحت نکنید فوراً مشغول گردش و ورزش و حرکت وراه رفتن بشوید .

فواید طبیعی آب گرم ـ آب گرم از ۵۰ تا ۵۵ درجه دوران دم را سریع نموده و ضایعات ساولی و اعضاء را مرمت وتصفیه و عمل فاگوسیتز را (۱) تسریع مینماید آب گرم هموستاتیك(۲) خون بند نیز میباشد•

خوردن آب گرم در امراض معده مسکن درد بوده وتحریك اشتها نیز مینماید آب گرم بواسطه اثر تسکین و ضد احتقان داشتن درالتهابات ورم مثانه و ورم رحم و ورم پرستات (۳) و بواصیر وبند آمدن ادرار بطور تزریق با اماله و حمام و همچنین بر ضد نزف‌الدم های‌مختلفه‌استعمال‌میشودواستعمال‌آب گرم ازخارج‌بطور کمپرس گرم (یارفاده) در اوجاع عرق النساء و اوجاع معدی ومعوی و اوجاع قاعده نافع واقع میشود •

علاوه از موارد فوق‌الذکر آب گرم جوشیده پاك استرلیزه موارد استعمال کثیری‌دارد که بطورمختصرچند مورد آنراذکرمینمائیم

---

(۱) Phagocitose (۲) Hemostatique (۳) Prostate

۱ ـ آب جوشیده گرم وصابون درجراحی برای شستن دست جراح و پرستار مریض استعمال میشود .

۲ ـ آب جوشیده خالص برای شستن زخم و پاك نمودن کثافات آن بکار میرود .

۳ ـ آب گرم در پیچیدگی و انخلاع مفاصل بطور حمام موضعی مفید است .

٤ ـ آب گرم جوشیده درسرما زدگی و جراحات با ودست بطور کمپرس گرم مدت یك ربع ساعت دومرتبه درروز درمعالجه کمك و بهبودی را تسریع مینماید .

٥ ـ ایضاً بطور کمپرس گرم درالتهابات موضعی مثل فلقمونیا و بادسرخ و عقربك انگشتان و التهاب عروق لمفاوی و او رام حنجره مخصوصا خروسك حنجره فواید خوبی دارد در هر حال جراحات را محدود خواهد نمود استعمال آب گرم درکورکهای جلدی و خراج (آنتراکس) مضر است و باید از استعمال آن بطور کمپرس گرم احتراز نمود زیراکه جلد را برای تلقیح میکروبها مستعد نموده و نمو میکروبرا تسریع مینماید استعمال آب گرم در وضع حمل . تزریق آب جوشیده بوسیله اریگاتور بارتفاع ٥٠ سانتیمتر از تخت خواب مریض در التهاب عفونی مهبله موقع وضع حمل نافع است و انفکسیون را کم مینماید و بعد از وضع حمل و اخراج جفت تزریق آب گرم جوشیده برای بندآمدن خون خیلی نافع وخوب است .

حرارت

حرارت یکی از عوامل بزرگ ولازم حفظ زندگانی است

در مقابل سرما انسان بواسطه ساختمان خانه و حرارت آتش و پوشیدن لباس خود را از سرما حفظ مینماید

واحد حرارت را در اصطلاح فیزیك کالوری(۱) مینامند .

برای اندازه گرفتن یك کالوری (واحد حرارت) کافیست که حرارت مصروفه یك گرام آب صفر درجه را بحرارت یکدرجه برساند.

مقدار نیرو (انرژی) حرارت یك جسم عبارت است از مقدار حرارتی که تولید شود از احتراق یك کیلو گرام ان جسم مثلا اگر یك کیلو گرام ازاجسام ذیل را بسوزانند حرارت آن بشرح ذیل خواهد بود:

چوب	۲۵۰۰	تا	۳۰۰۰	کالوری
ذغال سنك	۳۰۰۰	تا	۳۵۰۰	کالوری
ذغال چوب	۷۰۰۰			کالوری
روغن نباتات	۷۰۰۰	تا	۸۵۰۰	کالوری
بنزین ونفط	۱۰۵۰۰	تا	۱۱۰۰۰	کالوری

دود کش . — مجری دود باید صاف و منظم و یك پارچه بوده که دود بآسانی از آن خارج شود که موجب حبس یا بر گردیدن دود بمیان جایگاه نشود دود کش نباید دارای درز وسوراخ بداخل جایگاه باشد که موجب بیرون آمدن دود و گاز اکسید دوکاربون بداخل اطاق بشود

مجری دود نباید زیاد تر از $\frac{۳}{۱۰}\times\frac{۵}{۱۰}$ متر قطر داخلی آن بگذرد زیرا که هوای سرد داخل دود کش شده دود واکسید دوکاربون

(۱) Calorie

را پس زده داخل بخاری و مسکن خواهد نمود بهترین وسایل حرارت ان است که حرارت را در داخل دیوار اطاق داخل نموده باندازهٔ که حرارت به ۱۷ درجه برسد و هوای مسکن خراب نشود و هوای تنفسی صاف وپاکیزه بانسان برسد حرارت بوسیلهٔ کالوربفر و کشیدن لوله حرارت در داخل دیوار خیلی خوب است و مطابق با اصول صحی نیز میباشد زیرا که این قسم حرارت از دیوار خارج نگردیده و تغییری چندان درترکیب هوا نمی‌دهد هرگونه وسایل حرارتی که درجه هوا را خیلی بالا ببرد مضر خواهد بود زیرا که هوای گرم شده منبسط و رقیق میشود و باالنتیجه اکسیژن آن کم شده وبرای تنفس نا مطبوع است بعلاوه هوای گرم سبك بدور سر جمع میشود وموجب احتقان دماغ وسردشدن پاهامی گردد زیرا که هوای گرم سبکتر و میل بصعود دارد و هوای سرد سنگین تر و مجاور با سطح زمین خواهد بود و بعکس دستوری است که سر را باید همیشه خنك نگاه داشت و پا هارا گرم .

انتقال حرارت به سه طریقه مجری‌میگردد اول بواسطه تماس هوا با سطح گرم البته هر قدر سطح گرم زیاد تر باشد حرارت‌هوا زیادتر خواهد بود بهمین‌جهة برای بخاریها لوله‌های طویل‌میگذارند که بیشتر هوای‌اطاقها گرم بشود باید درنظر داشت که بخاری‌چدنی و آهنی زودتر گرم میشوند و زودتر هم سرد میشوند و بخاری‌چینی دیر گرم میشود و دیرهم سرد میشود .

دوم - انتقال حرارت الکتر بسته درسطح رادیاتور.

سوم - بواسطه جا بجا شدن‌حرارت هوای‌سرد درمجاور سطح

گرم هوای سرد گرم گردیده منبسط و سبك می‌شود و بالنتیجه صعود مینماید وهوای سرد مجاور جانشین آن‌میگردد .

دودکش بخاری که بطور خوب و راحت بسوزد میرساند که هوای کثیف و سوخته شده داخل بخاری بخارج رانده شده و هوای تازه و صاف جانشین آن شده است بخاری باید خوب بسوزد بخاری که خوب نمیسوزد تولید مقدار زیادی گازاکسید دوکاربون مینماید .

لوله های بخاری که هوا را خوب نمیکشند خطرناك میباشند زیرا که گاز اکسید دوکاربون و اسیدکاربونیك را بداخل بخاری برگرداندهو از بخاری بمسکن وارد کرده وسبب مسمومیت از گاز کاربونیك میگردد سبب‌عمدهٔ اینکه بخاری بد می‌سوزد قرارذیل‌است: عدم کفایت هوای تازه در بخاری وبواسطه بدی سوراخهای جلوی‌آن یا اینکه بخاری خیلی گود است یا اینکه برخلاف گودی ان خیلی کم باشد یا اینکه ازخاکستر پر شده باشد که هوا را خوب نکشد ممکن است مجری رادود گرفته باشد ویا اینکه مجری دودتر کیده وسوراخ باشد و یااینکه اثرباد دودرا پس زده ومانع‌خروج‌دودبشود.

بخاریهاـ اقسام بخاریهائیکه در کشورهای‌خارجه معمول است در کشور ایران تاکنون معمول نشده بخاریها ئیکه در ایران معمول است بهترین اقسام ان بخاری است که‌از قدیم درایران معمول بوده و ان همان بخاری شکاف دیواری است که با چوب میسوزد این قسم بخاری اگرچه ازنقطه نظر اقتصاد گرانتر تمام میشود ولی از نقطه نظر حفظ صحت بهتر از بخاریهای‌چدنی واهنی وسایر اقسام بخاریها ند زیراکه گاز اکسید دوکاربون کمتر تولید مینماید ولی از

طرفی هم گرد و غبار وخاکستر آن موجب زحمت میباشد.

بخاریهای چدنی و بخاریهای آهنی که در وسط اطاقها گذارده میشود با لوله های طویل اگر خوب نسوزند تولید گاز اکسید دو کاربون زیادی نموده موجب صداع و گاهی هم ممکن است سبب خفه گی بشوند.

بخاریهای نفطی چون از نقطه نظر صحی چندان خوب نیستند با اینکه از نقطه نظر اقتصاد خیلی با صرفه است چندان معمول به نشده است .

بخاریهائیکه باگاز نفط میسوزند با اینکه از نقطه نظر کثافت و راحتی مصرف گاز و زیادی مقدار حرارت و خشك ننمودن هوا و اینکه بسرعت اطاقرا گرم مینمایند و ارزان بودن آن ترجیح به بخاریهائیکه با چوب وذغال میسوزند دارند معذلك بواسطه‌خطراتیکه از این قسم بخاریها غالباً حادث شده است از قبیل اینکه سوراخ گاز را پس از خاموش شدن خوب بندند گاز در هوا منتشر شده سبب خفه گی میشود و بواسطه انتشار بخار آب و مرطوب بودن هوا موجب زنگ زدن اثاثیه خانه و مطبخ میشود.

حرارت مرکزی (شوفاژسانترال) (۱) عبارت است از گرم نمودن مساکن بوسیله دیگهای مخصوص که تولید بخار آب گرم نموده و داخل در لوله های متعدده باسم رادیاتور که در مساکن کار گذارده اند میشود و مساکن را گرم مینماید این قسم حرارت مساکن هم از نقطه نظر صحی خیلی خوب است و هم از نقطه نظر

(۱) chauffage centrale

اقتصاد از نقطه نظر صحی چون هوای مجاور را نمیسوزاند و گرد و غبار ذغال و بوی ذغال که خیلی مضراست ندارد و حرارت مساکن را هم یکنواخت نگاه میدارد که موجب سرما خوردگی نشود.

از نقطه نظر اقتصاد چون ماشین های کوچك و بزرگ همه نوع در تجارت ساخته اند ماشین هر قدر کوچکتر باشد ارزانتر خواهد بود ولی ماشین مزبوررا چون بایران برای فروش وتجارت هم وارد ننموده اند مورد استفاده نیست.

حرارت بواسطه جریان آب گرم در وسط دیوار بوسیلهٔ لوله های چدنی این قسم حرارت چون مراقبت آن دشوار است دردنیای متمدن هم عمومیت پیدا نکرده است.

حرارت بوسیله الکتریسیته بواسطه گران بودن آن با اینکه بهترین طرز حرارت مساکن است استعمال آن کم است.

گرما زدگی (۱) و آفتاب زدگی (۲) . ـ حرارت آفتاب و حرارت آتش در روی اعضاء انسانی اثرات مختلفی داراست.

حرارت آفتاب خیلی اوقات ممکن است یك قسمت ازجلد باز صورت یا گردن را تحریك کرده بسوزانند احساس سوزش مخصوص که همراه است یا سرخی ناحیه و بلند شدن بشره (اپی‌درم) در بعضی اوقات که حرارت آفتاب شدید و طویل تر باشد تولید تاول و سوزش خیلی سخت مینماید حرارت آفتاب و حرارت آتش معمولا سر و گردن را خواه برهنه باشد خواه بواسطه کلاه پوشیده هنگامیکه درجه حرارت از ۲۵ تا ۴۲ بالا برود

(۱) coup de chaleur (۲) Insolation

ناحیه را متاثر و تولید تحریك مینماید همینطور ممکن است تمام بدن تحت تاثیر حرارت واقع شود گرما زدگی هائیکه در اطاقهای کشتی های بخار وکارخانجات که عملجات باید تحمل بالا رفتن حرارت زیادی را بنمایند عاقبت وخیمی را تولید مینماید •

علائم - علاوه بر اثرات جلدی که ذکر شد تب بالا میرود تا به ٤٠ درجه برسد نفس بوی مخصوص دارد مریض عطش شدید دارد خسته است حس ادرارش زیاد است ضعف شدید درساق پاهادارد بعد درد سر و درد سینه ظاهر میگردد گوشها صدا میکند چشمها تار میشود رنك اشیاء را تمیز نمی دهد تنفس مشکل و زیاد میگردد رنگ صورت بربده یا برخلاف محتقن و از عرق بوشیده شده است رنگ مریض کبود و مثل اینسنکه میخواهد خفه بشود شکل دیگر گرما زدگی که خیلی زیاد دیده میشود شخص گرما زده بعدازآنکه مدتی مثل آدم مست تاو میخورد یك مرتبه بروی زمین می افتد یااینکه بغتته در میان حرف زدن بزمین میخوردچیزی نمی فهمد و بخاطرهم نمیآورد که چطور شده و چه اتفاقی برایش حادث شده است درحالت اغما می افتد یعنی درحالت یك خواب عمیقی هوش وحس وحرکت تمام ازبین میرود وپس از چند ساعت مریض میمیرد گاهی هم برعکس مرگ باهذیان وتشنج همراه است •

مشی مرض خیلی مختلف است درحالات خفیف دو تا ۳ روز و درحالت سخت وشدید ۸ تا ۱۵روز طول میکشد گاهی استثناءً ممکن است مریض معالجه شود وقتیکه بهبودی میخواهدبد دارشود حرارت کم میشود عرق شدید مریض را فرا میگیرد و هوش او بجا میآید

مریض ضعف شدید دارد طاقت بکار کردن ندارد هر وقت که حرارت بالا برود سر مریض درد میگیرد اخلاق مریض تغییر میکند دید و شنوائی کم میشود.

جلو گیری و تقدمه بحفظ ــ کلاه نازك و سبك و متخلخل که هوا در آن جریان داشته باشد و دور سر را خنك نگاه بدارد لباس اید گشاد باشد و فشار به بدن نیاورد مخصوصا درناحیه گردن و رنگ آن باز و روشن باشد مایع و مشروب زیاد میل نماید بدون آنکه آن مشروب محرك باشد قهوه وچای رقیق میل نماید ولی خیلی قند داشته باشد قند و شکر محتوی خوبی است مطلقا نباید مشروبات الکلی استعمال نمود یبوست مزاج را باید کاملا بر طرف نمود که به گرمازدگیهای سخت یبوست مزاج میباشد.

سرما

انسان از سرما خودش را بواسطه حرارت آتش و آفتاب و پوشیدن لباسهای گرم و بواسطهٔ خوردن مقدار زیادی مواد قندی و چربی و ورزش و ساختمان و رختخواب نگاه میدارد سرما مقاومت بدن را درمقابل امراض عفونی بواسطه بطئی شدن عمل فاگوسیتوز(۱) کم مینماید.

میکروبهائیکه در یك نقطه از بدن وجود داشته و تا کنون بواسطه قوه دفاعیه بدن و فاگوسیتوز نمیتوانستند نمو نموده وضرری برسانند و یا در همان حال سرماخوردگی به بدن واردشده‌اندبواسطه

(۱) phagocitose

اثرسرما و بطی شدن عمل فاگوسینوزفوری نمونموده وزیادمیشود.

تلفات در هنگام و پس از سرمای شدید زیاد میشودمخصوصاً اگر سرما طولانی بشود .

هوای سرد و مرطوب مزاج انسانرا مستعد ابتلای بروماتیسم مینماید هوای سرد و خشك شدید همیشه موجب امراض سخت ریه میباشد زکام درد گلوهای شدید غالباً نتیجه سرماخوردگیهای پاهاست برای گرفتار نشدن بزکام و درد گلو های شدید همیشه باید پاهارا گرم نگاه داشت.

سرمازدگی • ـ سرما زدگی اثر سرمای شدید است برای اعضاء خسته گیها غذا های غیرکافی الکلیسم غم و غصه و اندوه تاثرات شدید شخص را درمقابل حوادث سرما کم طاقت مینماید.

علائم •ـ درد سر فشار و درد در ناحیه ساق پاها کرخ شدن انتهای اعضاء که ممکن است منجر به قانقرایای پا ها نیزبشود ضعف کامل بدن مخصوصا ضعف باصره پریدگی رنك تمام بدن استرخاءوتنبلی عضلات سستی و بندآمدن زبان وهوش واراده طبیعی شخص در یك حالت سستی واسترخاء می افتد خسته گی بی نهایت است رونده جرئت وشجاعت پیش رفتن راندارد میل بخواب اورا بی طاقت می کند اگردراین احوال مقاومت درمقابل خواب ننماید مرك حتمی است تنفس و حرکات قلب بطی گردیده و می ایستند اگراقدام برای استخلاص مریض نشود کم خونی دماغ مریض را تلف میکند بدون اینکه بتواند چیزی بفهمد•

جلوگیری از سرما زدگی در مواقع راه رفتن وحرکت- نباید راه رفتن را قطع نمود و اگر با جمعیت راه می روید نزدیک بهم و با فشار بهمدیگر راه بروید مشروب الکلی نباید بنوشید زیرا که پس از یك مدت کمی تحریك حرارت پائین آمده و شمارا در مقابل سرما کم طاقت خواهد نمود•

معالجه - اول پاهارا بابرف بعد بایك پارچه نیم گرم بالاخره با پارچه گرم و داغ بمالند سرکه واطر جلو بینی مریض نگاه‌دارند مریض را با پوششهای گرم و پشمی کاملا بپوشانند و اطاق را گرم نمایند وقتیکه مریض بحال آمد چای سرد با چند قطره الکل بخورانند وقتیکه مریض گرم شد چای گرم ساده با قند بخورانند در مواقع لزوم تنفس مصنوعی بدهند (به تنفس مصنوعی مراجعه)•

حرکت

ورزش - همانطوریکه خوردن آشامیدن خوابیدن بیدار بودن طبیعی و از لوازم حیوة بشمار میرود ورزش و آسایش نیز از لوازم زنده گی است •

ورزش بدو صورت انجام میگیرد ارادی و غیر ارادی•

ورزش ارادی آنست که شخص خودش آنرا انجام دهد مثل راه رفتن دویدن درآب شنا کردن نشستن برخواستن هیزم شکستن گاو باری آب باری و غیر ذالك ورزش بدون اراده آنست که بواسطه دیگری انجام یابد مثل اسب سواری و غیره •

البته ورزش خوب و کامل آنست که خود شخص انجام دهد

اثر ورزش روی عضلات و تنفس و اشتها میباشد ورزش کافی عضلاترا استوار تنفس را کامل و منظم و اشتهارا زیاد و برقرار مینماید نصف تمام وزن بدن انسان عضله یا گوشت است اگر آدم راحت و گوشه نشینی اختیار کرده کار نکند و عضلات بدن خود را بطور کافی بکار نیندازد احتراقات بدن نا کامل مانده و تغذیه آن بطور بدی مجری و حیوة عمومی ضعیف می گردد •

ورزش مخصوصاً ورزشهائی که تعداد کثیری از عضلات بدنرا بانقباض درآوردنتیجه اش اکسید اسیون یا سوزانیدن مقداری ازمواد هید روکاربونه (خواه بواسطهٔ خوردن مواد قندی و اغذیه قندی خواه بواسطهٔ تجزیه مواد بیاض البیضی و چربی های عضوی که موجب اذیت حرکت وسنگینی بدن است میباشد •

راه رفتن ودویدن مقدار مسافتی که دوران دم و تنفس راسریع کندمصرف مقدار قند و اکسیژن و اسید کاربونیك حاصله ازاحتراقات و اخراج آنها را دو یا سه برابر کسانی که دائماً دریکجا نشسته اند خواهد نمود یعنی حذب و تحلیل و تغذیه و افرازات زیادتر میشود •

کوچکترین حرکت یا جنبش بواسطه کمك نمودن عضلات با هم انجام میشود نه تنها عضلاتی که مستقیماً کار می کنند بلکه عضلات مخالفی هم که عضلات عامل را محدود مینمایند و هم چنین عضلاتی که ثابت نگاه می دارند قسمتی از بدن را برای نقطه اتکاء عضلات عامل •

استعمال قوت یا زور برای انجام امری هنگامیکه قوت بمنتها درجه بکار برده شود تمام عضلات بدن با کمك هم آن امر را انجام خواهند داد ریتین هوارا بواسطه شهیق درخود جمع و باد مینماید

گلوت‌ها(۱) حنجره را بسته و نقطه اتکاء برای عضلات صدر میشود و عضلات ظهر و بطن را بی‌حرکت نگاه داشته آنوقت عضلات اعضاء و جوارح بطور شدید یا خفیف بانقباض در می‌آیند در همین هنگام اعصابی که مطیع دماغ و نخاع میباشند (حرکات ارادی) و یا نخاع به تنها (حرکات خود بخود) مشغول بکار گردیده و قصد حرکات استخوانها درسطح مفاصل مینمایند پس سلسله عصبانی و مفاصل و استخوانها نیز دراجرای یك جنبش شرکت خواهند داشت.

در هوای آزاد بهتر و زیادتر میتوان ادامه بورزش داد اگر عمل عضلات متناوب و مطابق باشد ایستادن مدتی سر پا خسته کننده است برای رفع خسته‌گی شخص گاهی تکیه بر روی ساق راست و گاهی روی ساق چپ مینماید هر عضله‌ئی که کار نکند نازك و لاغر میگردد برخلاف ورزش عضله را ضخیم و قوی مینماید.

اشخاص جوانی که ورزش مینمایند در مدت ۲ ـ ۳ سال ۲-۳ سانتیمتر اطراف سینه آنها نمو نموده به بزرگی و ضخامت خود می افزاید

هنگام ورزش نمو سینه تکمیل میشود ما در هر شهیق هنگام ورزش ۳ لیتر و نیم هوا داخل سینه خود مینمائیم در صورتیکه هنگام استراحت زیاده‌از سه لیتر هوا در هر شهیق وارد ریتین ما نمی شود این نکته را باید دانست که‌در موقع ورزش شهیق نباید کوتاه وضعیف و سطحی باشد بلکه لازم است طولانی وسیع و عمیق باشد تا قلب بتواند بطور انتظام و شهامت عمل خود را انجام نماید.

(۱) glotes

عادت مملو نمودن ریتین را از هوا و بانقباض در آوردن هباب - های آن را باقوت مقدار زیادی اکسیژن به ریه داخل وانیدرید کاربونیك را کاملا خارج مینماید اشتها خودش زیاد و عمل هاضمه برقرار می- گردد عرق از ۵۰۰ گرام به ۱۰۰۰ وادر ارزیاده بر نصف اضافه میشود فشار خون کم گشته و مقدار زیادی از سمومات بدن و نیم سوز بقایای تغذیه خارج می گردد •

حرارت بدن پس از یکمقداری کار کردن عضلات بمقدار خیلی زیاد ممکن است بالا برود و معذلك طبیعی هم باشد حرارت معمولی بدن که ۳۷ درجه میباشد تا ۸ر۳۷ بعد از یك ورزش ملایم ۸ر۳۸ بعد از راه رفتن ممتد با زحمت ۲ر۳۹ بعد از بالا رفتن به یك کوه و ۴۰ درجه بعد از دویدن ۵ کیلو متر حرارت اخیر ممکن است تا چند ساعت طول بکشد بالا رفتن این مقدار درجه حرارت خیلی غیرعادی است معذلك هیچگونه اختلالی در صحت و سلامت بدن تولید نخواهد نمود

موارد استعمال ورزش و مواردیکه نباید ورزش نمود و خطرات ورزش .

موارد استعمال ورزش • - ورزش برای همه کس لازم است مخصوصاً برای اشخاص کم خون وازیریتیسم ومبتلایان به قولنج کبدی و کلیوی و نقرس و صداع شقی و سمن مفرط و مبتلایان به یبوست مزاج و اشخاص عصبانی مزاج •

مواردیکه نباید ورزش نمود - مواقع تب ونزف الدم است.

خطرات افراط در ورزش - همانطوریکه یك عضله بواسطه کار نکردن ضعیف و لاغر میشود بواسطهٔ افراط کار و ورزش زیاد

نیز ضعیف و لاغر میشود بنابراین ورزش و کار عضلات باید بطور معتدل باشد نه خیلی زیاد و نه کم•

وقتیکه افراط در ورزش بشود عناصر مغذیه واردهٔ بعضلات کاملا سوخته نشده تولید اجسام مضره مثل اسید اوریك (۱) و کراتین (۲) و کراتنین (۳) واسید های چربی و اسید لاکتیك (٤) مینماید این اجسام در عضلات جمع گردیده موجب خسته گی می گردند ناقهین تحمل خسته گی ندارند و باید از خسته گی احتراز نمایند.

انواع ورزش ها - ورزش اقسام مختلفی دارد - در ورزش بطئی مثل راه رفتن که نیرو (انرژی) بطور آهسته و ملایم بمصرف میرسد مدت مدیدی بان میتوان مداومت نمود در ورزش سریع مثل دویدن که عضلات بطور سرعت مکرراً منقبض و منبسط می گردند مدت زیاد نباید ادامه بورزش داد در ورزش قوت یا زور انقباض و انبساط عضلات با قوت شدید کار نموده و تمام عضلات بدن با هم درانجام عمل شرکت مینمایند مثل ژیمناستیك و کشتی گرفتن و بلند کردن یك جسم سنگین و غیره •

در ورزشهای فوق الذکر قوت عضلاتی زیاد تر از قوه دماغی مداخله دارد ولی در ورزشهای نیزه بازی مشت زنی شمشیر بازی قوه دماغی و مهارت درحرکات بیشتر از قوه عضلاتی مداخله دارد•

ورزش درتمام سنین عمر انسانی لازم است ولي باید متناسب باقوه و سن شخص باشد در زمان طفولیت ورزش باید خیلی آسان باشد اطفال کوچکی که با پدر و مادرشان روز ها بگردش میروند خیلی

(۱) acide urique (۲) Creatine (۳) Createnine
(٤) acide lactique

زود خسته میشوند بر خلاف هنگام بازی چندین برابر آن گردش و بازی مینمایند ، و خسته نمیشوند برای این است در بازی مقدار کثیری از عضلات متناوبا مشغول عمل میشوند و حرکات متنوع می باشند .

ورزش اطفال تابسن ۱۵ ساله گی باید بطور بازی‌های مختلف که آنهارا مشغول نماید انجام گیرد اطفال در موقع بازی غالبا عوض راه رفتن می دوند همینکه اطفال بسن بزرگی رسیدند ورزشهای بطئی وسریع و ورزش های با قوت و زور باید جانشین ورزش های بازی بشود از سنین ۱۵ تا ۲۰ سالگی که نمو ورشد بدن خیلی زیاد است نباید ورزشها خسته کننده باشند زیرا که مانع رشد و نمو اطفال خواهد بود .

فراموش نباید نمود که در سن ۱۵ و ۱۶ اطفالی که ورزش می نمایند و کار عضلاتی آنها با کار دماغی توام بشود موجب باز ماندن آنها از درس گردیده وجزء واماندگان کلاس خواهند گردید یك بچه که با کمال جدیت بازی کرده عضلات خود را بکار انداخته و خسته نموده است بلا فاصله نمی تواند در روی درس خود دقیق بشود و از آن استفاده نماید .

همینطور فراموش نشود که پس از شست و شوی سر نباید به یك ورزش شدید اقدام نمود ،

اشخاصیکه بورزش خود ادامه می دهند میتوانند مدت مدیدی ورزش نمایند برخلاف اشخاصیکه عادت بورزش ندارند نباید یك مرتبه خود را داخل ورزش شدید وسخت بنمایند بلکه متدرجا باید

ورزش خود را زیاد بنمایند و نباید از حدود اعتدال خارج شوند بحدی که نفس تنگی نماید و کوبیده گی و خسته گی عارض گردد مخصوصا این احوال برای اشخاص مسن خوب نیست و خطر ناك هم میباشد .

لباس ورزش باید بقدری فراخ و راحت باشد که مانع حرکات طبیعی نشود البته باید طبق فصول تغییر نماید برای فصول گرما لباس نازك برای فصول بهار و پائیز قدری ضخیم تر وبرای زمستان لباس پشمی و سبك، لازم نیست که لباس ورزش برای فصل سرما سنگین باشد زیرا که پس از مقداری راه رفتن یاورزش حرارت در بدن تولید گردیده و بدن گرم خواهد شد بعد از ورزش خوب است که بلافاصله عرق بدن را زیر دوش مدت چند ثانیه بشویند که بدن از گرد و خاك و غبار خلاص شود این عمل موجب تحریك دوران دم سطحی اطراف گردیده و نیم سوخته های تغذیه را از بدن خارج می نماید . بعد از شستن باید فوری بدن را کاملا خشك نمایند ـ .

رجحان ورزشها . ـ بهترین ورزشها ورزشی است که تمام عضلات یاقسمت مهمی از آنها را بحرکت و کار وادار نماید ورزش هائیکه برای مرد و زن هر دو خوب است بترتیب ذکر می کنیم شناوری در آب راه رفتن بازی تنیس مشت زدن دوچرخه سواری چوب بازی شمشیر بازی رقص در هوای آزاد گوی بازی وغیره.

شنا کردن در آب بهترین ورزشهاست بعلت اینکه چهار

دست و پا با هم بحرکت در می‌آیند و دو هوای خالی از گرد وغبار مجری میگردد ولی متاسفانه شنا را بغیراز فصول معین نمیتوان نمود بعلاوه احتیاج به آب کافی هم دارد .

ورزش غیر ارادی بواسطه عامل خارجی مجری می گردد مثل ماساژ یا مالش بوسیله آدم و سواری حیوانات و ماشین و مسافرت و گردش درهوای آزاد این قسم ورزش مخصوصا سواری اسب و گردش در هوای آزاد خیلی نافع واثر خوبی در روی سلسله عصبانی ودماغ دارد و آنها را تقویت مینماید ،

آسایش

همچنانکه اگر دماغ را بکار نیندازید و بواسطه هوش وفکر اورا ورزش ندهید. بالاخره ضعیف و لاغر میگردد همینطوراگر بدماغ استراحت ندهید و دائماً او را بکار وادار کنید نتیجه میشوم و بدی خواهد داشت بعضی اشخاص میخواهند که آسایش نموده و و همیشه کار بکنند نه اینکه در اطاق کار تمام روز را مشغول کار هستند بلکه در موقع گردش در درشکه اتومبیل دربیلاق در کشتی یك کتاب یك روزنامهٔ در دست داشته لا ینقطع بآن نگاه می کنند وادار نمودن دماغ را باین نهج بکار شخص را مبتلای به نور استنی و ضعف اعصاب خواهد نمود و نخواهد توانست فکر خودرا تعقیب نماید همانطور که بعداز ورزش زیاد عضلات خسته میشوند کار فکری زیاد هم دماغ را خسته می کند لذا دماغ هم احتیاج باستراحت دارد.

خطر کار فکری بطور دائم درنزداطفال زیاد وسریعترمیباشد

زیرا که اطفال مطالبی را که یاد میگیرند باید بحافظه خود نیر بسپارند •

وقتیکه درس لاینقطع متعاقب هم واقع شد تمام آنها در دماغ مخلوط هم شده و حافظه نمیتواند آنها را ضبط نماید.

کارهای کلاس هارا بهمین علت از هم جدانموده اند که محصل در مدرسه پس از چند دقیقه استراحت و تفریح شروع بمواد دروس دیگر بنماید تا بتواند آنچه‌را که یاد گرفته است بحافظه بسپارد •

معالجه‌بواسطه آسایش- آسایش کامل عبارت است ازخوابیدن بطور دائم در تخت خواب تا مدتی را که لازم است استراحت نماید آسایش مخلوط آن است که شبها را در تختخواب بخوابند و روزهارا درصندلی راحت دراز بکشند وگاهی‌هم گردشهای کوچك بنمایند مقصود از استراحت آنست مسمومیتی که بواسطه خسته گی پیدا شده است آنرا رفع نمود •

مواردیکه باید استراحت نمود ۱ - امراض مزمنه . - کاروز اگراین مرض‌خیلی شدید باشد دوتاشش‌هفته‌استراحت کامل‌لازم دارد ضعف‌اعصاب یانوراستنی‌حاصله ازخسته گی دماغ ماليخوليا داءالرقص مبتلا یان بامراض معدی و عصبانی سقوط معده و روده ها و کلیه ها امراض قلبی تصلب شرائین درحالت سخت‌آلبومیزی مسلولین تب‌داری که در اخلاط سینه آنها خون باشد و نبض آنها سریع بزند اورام اورده .

(۱) Transpiration

۴ ـ امراض حاد ـــ امراض تب دار ونقریت حاد و مبتلایان به جنون .

خواب

خواب یکی از عوامل لازمه حیوة است اختلال در وضعیت طبیعی آن موجب انحراف و اختلال سلامت بدن میباشد .

هنگام خواب تنفس دوران دم هضم غدد وظایف و اعمال خود را تقریبا نزدیك به طبیعی انجام می‌دهند ولی عضلات اعضاء وجوارح و گردن سست گردیده پلکین پائین آمده وچشمها بسته میشود .

هنگام خواب تنفس خیلی کم تر میشود ولی شهیقها طولانی‌تر و عمیق تر میشوند و مقدار اکسیژن جذب شده قدری کمتراست.

اگر غذا مقوی باشد و مقداری هم با غذا مشروب معمولی را زیاد خورده باشند شخص خواب بیشتراحتیاج بهواخواهدداشت بهمین جهة اطاق خواب خواه برای شخص بزرك باشد خواه برای بچه باید وسیع بوده باشد جای خواب را نباید دربستوی اطاق قرارداد همینطور جای خواب را نباید بواسطه اویختن پرده از جریان هوا مانع گردید بلکه باید تخت خواب را در وسط اطاق قرار داد وهوای اطاق‌را در روز تازه نمود مخصوصا قبل از خوابیدن باید هوای اطاق تجدید شود و باید برای خروج هوا باز گذاشت مخصوصا سوراخ بخاریرا نباید حیوانات را مثل گربه‌وسگ‌بره بزغاله و گل‌دان گل‌وچراغ و شمع را در موقع خواب نزدیك خودتان راه دهید زیراکه حیوانات وگیاه ها و سوختن چراغ اکسیژن هوای تنفس شما را بمصرف خود رسانیده وانیدریدکاربونیك‌خارج‌مینماید .

راجع بدوران دم گفتیم : که تعداد ضربان قلب و نبض هنگام خواب کم می گردد اما از هم باز شدن عروق سطحی بدن موجب تعریق یا ترانسپیراسیون (۱) آن میشود لذا باید بمقتضای فصل بدن را با بالا پوش کافی پوشانید ولی از افراط حرارت هم باید احتراز نمود و لازم است که وسایل استراحت بدن را کاملا برای تعریق و خارج شدن افرازات فراهم نمود لباس خواب باید در شب گشاد و افتاده باشد پارچه آن نرم ونازك باشد که زیادی تعریق جلدی را بخود جذب نماید .

لباس بچه در گاهواره و تخت خواب نیز باید نرم ونازك باشد مخصوصا در ناحیه گردن که فشار بگردن طفل وارد نیاید و بچه با کمال استراحت درآن بخوابد لباس ناراحت بچه را زیاد ازخواب بیدار مینماید همینطور اگر بالا پوش بچه زیاد باشد عرق خواهد کرد و نا راحت خواهد بود بعلاوه بالا پوش را از روی خود هنگام خواب عقب زده و بواسطه سرما خوردن مبتلای به برنشیت ویا اسهال خواهد شد .

عمل هضم درهنگام‌خواب کامل می گردد ولی این عمل‌ضعیف تر ازعمل هضم روز وبیداری است بهمین جهة است که شبها راباید غذای کم وسبك میل‌نمود مخصوصااگرشخص مسن‌هم باشد وبخواهد بلافاصله بعد از غذا بخوابد .

اعمال جذب وتحلیل وتغییراتیکه دائماً در انساج بدن واقع می گردند درهنگام‌خواب کم نمی شوند ولی ازجریان طبیعی خود

(۱) Transpiration

خارج می شود مقدارخارج شدن انیدریدکاربونیك کم گردیده امـا بواسطهٔ زیاد شدن چربی ترمیم‌میشود اشخاصیکه خیلی زیاد میخوابند زیاد فربه می‌شوند ومبتلای بهسمن مفرطمی گردند کلیه‌هادرشب تقریبا مثل روز اعمال خود را انجام می‌دهند ولی مثانه در نزد اشخاص بزرك با کمال آرامی از هم باز شده و میتواند تامدت نه ساعت هم ادرار را در خواب نگاه بدارد ولی در نزد اطفال شیرخواره این طور نیست‌مثانه‌تقریبامثل کلیه‌هادرشب‌وخواب‌نیزعمل‌خودراانجام‌می دهند•

خسته گی بدن و فکر وعادت بخواب در هنگام معین‌اسباب معمولی وعادی برای میل بخواب می‌باشد بواسطه جهات دیگری نیز مثل گرمای زیاد یا برعکس سرمای شدید یا خوردن غـذای زیاد یابرعکس یك مدتی طولانی غذا نخوردن میل بخواب‌تحریك می گردد انداختن پرده بستن درب اطـاق خواب تاریك نمودن مکان قطع هیاهو و محرکات معمولی خواب را راحت می‌نمـاید معذلك گاهی هم صدا وفریاد وهیاهو خواب می‌آورد مشروط بر اینکه آن صدا یك نواخت ویك آهنك باشد مثل صدای خط آهن یا خواندن کتاب بصدای بلند یا صدای آبشار و غیره تازه نمودن هوای اطاق خواب نمی‌آورد ولی خواب را راحت می نماید•

هوای تنفس شده و عرق محتوی پتومائین (۱) می‌باشد و جذب آن مضر است وقتیکه شخص درجای خیلی تنك بخوابد و هوای آ ن تازه نشود خواب سنگین گردیده و خستگی میآورد بیدار که می‌شود حس می کند که سست و خسته است نمیخواهداز

(۱) Petomaïne

خواب برخیزد سنگین است حرکاتش چابك نیستند•

دستور خیلی ساده برای تازه کردن هوا کافی است که پنجره‌های جنوبی را باز نمائید و پرده جلوی آن بکشید ولی در زمستان پنجره یا دربهای اطاق مجاور را باز بگذارید در زمستان اگر بخاری آتش داشته باشد باید دودکش بخاری باز باشد زیرا که تازه‌شدن هوای اطاق تامین خواهد شد مشروط براینکه گرمی اطاق از ١٦ درجه تجاوز ننماید این مقدار گرمی برای ناخوش و مریض ها می باشد برای اشخاص سالم بهتر است که اطاق خواب گرم نباشد برای انسان قانون طبیعی آنست که بطرف پشت واقفی بخوابد بطوریکه پاها و دستها و مفاصل با کمال آزادی از هم باز باشند ولی وقتیکه شخص بطرف پشت بخوابد اپاه بطرف خلف گلو متمایل شده تنفس مشکل و باصدا می گردد یعنی شخص وقت خواب خرخر خواهد نمود بعلاوه ترشحات مخاطی واقفی از سوراخ حفره خلفی انف جریان نموده گلو را تحریك ومجبور می‌نماید که شخص از خواب بیدار شده اخلاط را از گلو خارج نماید•

معمولا عبور اغذیه از معده به روده وقتی که شخص بپهلوی راست خوابیده باشد از دو ساعت و نیم الی چهار ساعت‌ونیم و اگر به‌پهلوی چپ خوابیده باشد از ٥ الی ٨ ساعت طول خواهد کشید لذا برای اشخاصی که بلا فاصله بعد از خوردن غذا میخوابند اهمیت داشته و لازم است هرقدر ممکن باشد بهر دو طرف بخوابند و اگر دو نفر باشند باید عادت کنند که پشت به‌پشت همدیگر بخوابند

که هوای تنفس آنها حتی‌المقدور بهتر باشد•

تخت خواب باید باندازهٔ طول و وسعت داشته باشد که اعضاء وجوارح در آن براحتی باز شوند•

خیلی مضر وبد است که بچه را در گهوارهٔ یا تخت خواب کوچکی بخوابانند که کاملا نتواند دست و پا ها را دراز نماید خیلی مفید ولازم است که عادت بدهند بچه را در هنگام خواب بازوهایش را در تمام فصول از بالاپوش و ملافه بیرون بگذارد و باین وضع عادت خواهد نمود که سرش را در زیر رواندار ولحاف نبرده و سمومات بدن خود را که بواسطهٔ زفیر وتعربق خارج شده اند مجدداً تنفس وجذب ننماید •

مقدار خواب مطابق اصول صحی برای اشخاص بالغ مرد ۷ الی ۸ ساعت واشخاص سالخورده و تازه جوان که سن آنها بیشتر از ۱۳ سال باشد ۹ الی ۱۰ ساعت و برای زن ۸ الی ۹ ساعت است•

برای اشخاص ضعیف البنیه و کم خون و اشخاص عصبانی استراحت و خواب در تمام شب بلکه در روز هم مقداری خواب لازم است مشروط براینکه خواب درهوای وسیع وتازه انجام بگیرد که کلبولهای مبتلای بهفقرالدم مجدداً حیوة خودرا تازه نمایند•

خواب برای بچه - بچه هرقدر کوچکتر باشد بیشتر احتیاج بخواب دارد در ماه اول ولادت بچه بعد از هردفعه سنان خوردن میخوابد باین طریق در جریان پنج یا شش مرتبه خواب می کنند بعضی اطفال نارس و ضعیف بیشتر میل بخواب دارند و از برای خوردن شیر هم بیدار نمی‌شوند باید آنها را بیدار نموده شیر داد

اطفال سالم صحیح‌المزاج شب دو یا سه مرتبه از خواب بیدارمیشوند اطفالی را که برای گردش می‌برند عموماً هنگام گردش میخوابند اگر بچه بقدر کافی نخوابد و شب را بد بگذراند باید گمان بعضی امراض مثل قولنج وبدی دادن شیر و غذای اورا برد غالب اطفالیکه شیر گاو یا پستانك می‌خورند یا پیش‌از تحلیل رفتن شیری که قبلا خورده است باو شیر بدهند یعنی زود بزود به بچه بخورانند مثلا عادت مادران است که گریه اطفال بواسطه پستانك وپستان خواموش می‌نمایند بچه ناراحت شده وبد خواهد خوابید ومبتلای باسهال وقولنج می گردد بعضی اطفال عصبانی که شبهارا خوب نمیخوابند باید آنها را بواسطه تجدید هوا واستحمام ملایم راحت نمود ممکن است باین اطفال کمی هم برومور داد ولی نباید مطلقا تریاك و برك کوکنار استعمال نمود زیراکه یك قطره لودانم هم ممکن است طفل شیرخواره را تلف نماید.

بعضی ازاطفال عادت بدی می گیرند که شبها باید حتم دربغل مادر و دایه بخوابند این یك عادت خیلی بدی است مادر یا دایه ممکن است در خواب بدون اراده بچه را زیر پستان یاتنه خودخفه نماید بچه جدیدالولاده را حتم باید تنها خوابانید اطفال ششماهه ٤ یا ۳ مرتبه هر دفعه یك ساعت در روز باید بخوابند طفل یك ساله در روز دو مرتبه میخوابد وطفل دو ساله در روز یك مرتبه دو ساعت باید بخوابد برای اینکه خواب بچه راحت باشد باید هاضمه طفل خوب بوده وغذای سبك ومغذی باشد شبها را بایدبطفل غذا کم خورانید خورانیدن غذای زیاددر شب به طفل سبب عرق

وتحریك وناراحتی او خواهد بود نباید بطفل شراب وشراب سیب وآب‌جو وقهوه وچای غلیظ خورانید•

طفل شیرخوار جدید الولاده باید درشبانه روز ۲۰ ساعت بخوابد و بروی پهلوی راست باید طفل را خوابانید بیداری زیاد وشب نشینی برای اطفال خوب نیست خبط بزرگی است که‌اطفال کوچك را قبل از سن شش ساله گی به تآتر وسینما ببرند برای خوابانیدن اطفال خوب است قصه های کوچك اخلاقی که بذهن طفل نزدیك باشد و خوشش بیاید گفت از گفتن قصه های‌مدهش و نقلهای و حشتناك وافعال بد برای آنها باید احتراز نمود زیرا که اعصاب اطفال خیلی زود بآن متاثرمی گردد و ممکن است آنها را ضبط نماید وگاهی هم اسباب از خواب پریدن و وحشت اطفال می گردد•

بی خوابی

بیخوابی سببهای مختلفی دارد

۱ - بیخوابی بواسطهٔ دردهای شدید مثل عقربك انگشت واوجاع عصبانی و خارشهای شدید ودرد های‌شدید ناحیه بطنی.

۲ - بیخوابی بواسطه امراض عفونی حاد تب‌دار مثل تب‌تیفوئید ورماتیسم حاد وغیره•

۳ - بیخوابی بواسطهٔ مسمومیت‌ها واسراف در خوردن قهوه وچای غلیظ واستعمال توتون وتنباکو والکل ومرفین•

٤ - بیخوابی مریضهای مبتلای به‌آفات کلیه و قلب و ریه و

جهاز هاضمه و سفلیس ونقرس وپالودیسم ودیابت•

٥ - بیخوابی های مبتلایان به ضعف اعصاب خیلی زیاد است این بیخوابی در نزد نوراستنیك ها و اشخاصیکه کار فکر ودماغی زیاد دارند ودماغ آنها از کار فکری خسته شده‌است مشاهده می‌شود •

علائم - بیخوابی کامل خیلی اشخاصیکه خیال می‌نمایند که هیچ نخوابیده اند معذلك خیلی از لحظهٔ وقت خود را گاهی‌استراحت کرده وچرت زده اند ولی خواب آنها بقدری که هر لحظهٔ قطع می‌شود وقتیکه بیخوابی مدت مدیدی طول بکشد ومریض از لذت خواب محروم بشود شبها طویل می‌شوند بطوریکه شب تمام نشدنی بنظر می آید هرلحظه سالی میگذرد وخسته کننده است کوچکترین صدا فریادی و کوچکترین خش خش خواب را قطع میکند•

مریض دائماً وضعیت خود را عوض می کند که وضعیت‌راحتی برای خود اتخاذ نماید ازاین دنده بان دنده می گردد عوض کردن وضعیت نیز برایش بدون نتیجه است صبح حس ناراحتی برای‌خود می‌نماید سنگین و کرخ و گرفته‌است روشن نیست منظره مخصوصی دارد وسایلی را که برای رفع بی‌خوابی میتوان اتخاذ نمود اول‌باید مریض سعی نماید ا دستورات صحی راکه برای خواب قبلا ذکر شده مجری بدارد اگر برای رفع بیخوابی کافی نبود دستورات ذیل را نیز مجری بدارد در روز ورزش ملایمی بنماید استحمام‌ملایم ۳۸ درجه دوران دم عمومی را منظم مینماید بعد از خوردن بکلی

باید استراحت نماید کارهای فکری و دماغی را ترك نماید غذای شب باید سبك باشد گوشت کم بخورد شراب وقهوه وچای نباید بخورد بعد از غذا بگردش برود دم کرده بابونه شیرازی تیول بهار نارنج مسکن وخواب آورنده خوبی هستند شبها قبل از خوابیدن عادت بگیرید که برای تخلیه روده و قضای حاجت بیرون بروید زیر سر را با بالش بلند کنید که خون وریدی بطرف قلب متوجه باشد پنجره اطاق را باز بگذارید که هوای اطاق تازه باشد استحمام ۳۸ درجه در آخر روز برای خواب آوردن نافع است همین طور دوش ۳۵ درجه گذاردن پاها تا ناحیه حرقفی مدت کمی در آب سرد نافع میباشد•

معالجه دوائی ـ منوم ها خیلی زیاد هستند ولی اثر آن ها پس از قدری استعمال عادت می گردد واثری ندارد بعضی از منوم ها توکسیك بوده ونباید استعمال کرد مگر بادستور طبیب•

افراط در خواب

اگر باید باندازه کافی خوابید افراط در خواب هم بد است نباید خود را عادت زیاد بخواب داد زیرا که عضلات بواسطه افراط در استراحت بد عادت شده وکار نمی کنند وچربی جانشین الیاف میشود باالنتیجه بعد از کمی کار کوبیده گی در بدن ظاهر میگردد شخص بواسطهٔ کار نکردن مبتلای به فربهی زیاد یاسمن مفرط میگردد هاضمه اشخاص کم حرکت ویك جانشین خوب نیست بعد از خوردن غذا سست میشوند معذلك غالباً این اشخاص شبها را راحت نمیخوابند اصراف در خواب نتایج خیلی بدی در بینش

أشخاص سالخورده دارد زیرا که خواب زیاد موجب یبوست مزاج میگردد ویبوست مزاج موجب اختقان ریه میشود.

معالجه - غذای سبك باید بخورید بعد ازغذا بگردش بروید خوردن قهوه وچای بعد از غذا برای رفع خواب خوب است سوء هاضمه غالباً موجب اصلی افراط خواب است خشم موجب تحریك دماغ گشته وباالنتیجه میل بخواب برطرف می گردد.

خوراك

بدن زنده ما مانند ماشینی است که خوراك ما در آن سوخته ونیروی زندگانی ما را تامین مینماید این‌سوخت‌وسوز (احتراقات) در داخل انساج بدن در مجاورت اکسیژن جذب شده از ریتین مجری میگردد. تمام مواد غذائی راکه ما میخوریم وقتی که‌تجزیه بشوند محتوی عناصر ذیل میباشند:

۱ - از البومینوئید (۱) (شبیه به سفیده‌تخم مرغ) که برای ساختمان انساج بدن بکار میرود یعنی اساساً بدن ما مرکب از البومین

۲ - از موادیکه باید در ماشین بدن بسوزد تاتولید نیرو بشود مثل آنکه ذغال در ماشین بخار می‌سوزد این مواد عبارت ازچربی وقندوئید روکاربون (۱) میباشند در اغلب خوراکی های ما (بتناسب آن خوراك) این سه مواد موجود است.

مثلا ۱۰۰ گرام نان ۵۰ گرام هیدرات‌دو کاربن و ۹ گرام البومین و ۸ گرام چربی دارد مابقی آن آب و املاح آن میباشد گوشت

(۱) Hydrocarbon

برخلاف مقدار زیادی البومینئید دارد کمی هم هیدرات دوکاربون .
٤٠٠ گرام گوشت ١٧ گرام البومینئید و ٥ صدم گرام ئیدرات دوکاربون و
تقریباً پنج گرام چربی دارد مابقی آن آب واملاح است •

برای یك مرد بزرك غذائیکه میل مینماید (در ٢٤ ساعت)
باید بەنسبت ذیل از موادسه گانه دارا باشد :

آلبومین	١١٨ گرام
چربی	٤٠ »
قند (هیدرات دوکاربون)	٥٠٠ »

برای زن قدری کمتر

البومین	٩٠ »
چربی	٤٠ »
قند	٤٠٠ »

ولی مقدار البومین را ممکن است کمترهم مصرف نمود (یك گرام برای هزار گرام وزن بدن) یعنی ٧٥ گرام آلبومین برای یك انسان متوسط الجثه کافی است در مبحث حرارت گفته شده است که واحد حرارت را کالوری می‌نامند و عبارت است از بالا رفتن بواسطه حرارت یك هزار گرام (یك لیتر) آب مقطر صفر درجه رابحرارت یك درجه مثلا اگریك گرام روغن یا چربی را بسوزانیم ٨ کالوری از آن متصاعد می گردد یعنی یك هزار گرام آب مقطر صفر درجه را میتواند به ٨ درجه حرارت برساند•

خلاصه آنکه هر گونه چربی که بواسطهٔ خوراك جذب بدن گشته و در ارگانیسم بسوزد تولید همین مقدار حرارت را در بدن می‌نماید همینطور است برای هر گونه غذائی را که ما بخوریم و

مولدالحراره باشد پس بهمین نهج میتوانیم مقدار خوراکی را که برای تغذیه بدن ما لازم است حساب نموده ببدن برسانیم مثلا یك هزار گرام شیر (یك لیتر) تولید ۷۰۰ کالوری مینماید ویك تخم مرغ ۷۵ کالوری از این قرار تقریباً ده تخم مرغ لازم است که جانشین یك هزار گرام شیر بشود مقدار کالوری که برای یك مرد لازم است ۲۵۰۰ الي ۳۰۰۰ کالوری میباشد مقدار کالوری خوراکی ها را ما ذیلا مینگاریم

۱ – شیر و تخم مرغ

۱۰ گرام شیر	۷۰ کالوری دارد
۱۰۰ « سرشیر	۲۵۰ « «
۱۰۰ « کره	۳۵۰ « «
۱۰۰ « پنیر خوب	۳۶۰ « «
یك تخم مرغ (تقریباً ۵۰ گرام وزن)	۷۵ « «

۲ـ گوشت

۱۰ گرام گوشت گاو لاغر	۱۰۰ کالوری دارد
۱۰ « گوشت گاو چاق	۳۵۰ « «
۱۰ « گوشت گوساله گوسفند جوجه مرغ	۲۰۰ « «
۱۰ « گوشت ماهی	۱۰۰ « «

میوه جات

۱۰۰ گرام نان	۲۵۰ کالوری دارد
۱۰۰ « نان شیرینی	۴۰۰ « «

۱ گرام غله (گندم جو نخود عدس لوبیا)	۳۰۰	کالوری دارد
۱۰۰ « سیب زمینی	۹۰	» »
۱۰۰ « میوه (تقریباً)	از ۲۰ تا ۵۰	» »
۱۰۰ « قند	۴۰۰	» »

ولی تنها خوردن غذای مولدالحراره برای نگاه داری بدن وزندگانی کافی نیست وغیر ممکن است یك شخص را منحصرا کره و قند خورانید وزندگانی آن را تامین نمود بلکه بدن احتیاج بمقداری آلبومین دارد که باید از اغذیه بگیرد (تقریبابرای هرهزار گرام وزن بدن یك گرام) این مقدار آلبومین هم در اغذیه مختلفه ما موجود است.

اغذیهٔ که دارای مقدارزیادی آلبومینئید میباشند ماذیلامینگاریم:

پنیر اعلی	۲۹	گرام در ۱۰۰ گرام
نخودولوبیا	۲۳ »	» »
عدس	۲۰ »	
گوشت	۱۵ الی ۲۰ »	
تخم مرغ	۱۲ »	
نان	۷ »	
برنج	۵ »	
سیب زمینی	۲ »	
هویج کاهو کلم شلغم	۲ »	» »
میوه‌جات تازه	۵۰ »	» »

باخوردن نان وپنیر و نخود واوبیا وعدس و گوشت احتیاج البومینئید

بدن را با کمی تغییرات میتوان رفع نمود ولی برای احتراز ازعدم انتظام امعاء لازم است مقداری چربی وقند نیز خورد•

باید دانست که یك عضو زنده بدون جذب مقدار کافی نمك نمی‌تواند زنده بماند این است که ذائقه طلب نمك طعام می‌نماید و باید همیشه در خوراك ما بقدر کافی داخل باشد همینطور برای‌سایر املاح که مقدار کمی غذاها باید دارا باشند اگرچه چند صدم گرام هم باشد علاوه از اغذیه مولدالحراره وآلبومینئیدواملاح بدن احتیاج بمواد دیگری دارد که بدون آن نمو نمی نماید و آن ویتامین غذائی است•

باید دانست که بدن اغذیه لازمه خود را ازنباتات میتواند اخذ نماید و احتیاج بخوردن گوشت ندارد مگر در بعضی‌امراض(سل).

خوراکهای آلوده بمیکروب و کثیف

با اولین نظر در روی اغذیه اول شیرینی جات دلفریب و گوناگون مغازه های قنادی باآنکه تازه تهیه شده وجوف جعبه آینه گذارده اند با اولین حرکت بادیاجاروب مغازه مقدار کثیری گرد وخاك وفضولات حیوانات راکه با کفش مشتریان بمغازه‌وارد گردیده یا باد ازآنجا رانده است بروی آنها مشاهده خواهیم کرد•

دوم درب مغازه عطاری و سقط فروشی قند و شکر و هر گونه مایحتاج خوراکی را نیز که از آنجا خریداری نمائیم باز بهمین نهج آلوده بگرد و خاك کوچه و خیابان مشاهده خواهیم کرد.

سوم درب دکان بقالی نیر روغن کره ماست شیره میوجات

خشك وتر و تازه که تمام باروی باز و برهنه در معرض خرید و فروش گذارده و هر آن مورد هجوم گرد و خاك و کثافات میباشند وهر آن مگس و زنبور نیز مدفوع خود را بامقدار زیادی میکروب بانها اضافه می نماید وضعیات فوق الذکر مشاهدات نظری و باچشم غیر مسلح نامرئی می باشد ۰

ولی اگر مقداری از این اغذیه را باآب مقطر استرلیزه خالص شسته وزیر میکروسکوب گذارده وباچشم مسلح بان نگاه کنیم از خریدن وخوردن هر گونه خوراکی بیزار گردیده وصرف نظر خواهیم نمود۰

در این صورت دیگر از خوراکی ها و میوه های پیچیده شده در جوف کاغذو دست های کثیف پیچنده نباید حرفی بمیان آورد بر گردیم بامتحان اگر باچشم خودتان در زیر میکروسکوب که در آب مقطر فوق الذکر مقدار کثیری فضولات حیوانات و کثافات دیگر که مخلوط با گرد و خاك گردیده به بنمد بعلاوه درهر انتمط مکعب آب از ۳ میلیون تا ۵۰۰۰۰ مکروب های مختلف محتوی است خیلی متعجب خواهد گردید۰

بیشتر اسباب حیرت شما خواهد بودکه اگر بدانید این مقدار میکروب از اغدیه مغازه های پاکیزه و آنهائی که میوه یا شیرینی خودرا در زیر شیشه و جعبه آینه با نهایت نظافت گذارده‌اند می باشد ۰

انتخاب انواع خوراکی ها

اولین چیزی را که باید درخوردن غذا درنظر داشت اینست که آن غذا زیان برای سلامتی بدن نداشته باشد همچنین از اغذیهٔ که درمعده موجب تخمیرات غیرطبیعی ونفخ بدن می گردد بایداحتراز نمود مثل غذا هائی که در دهان خوب جویده نشوند و گوشت های بیات شده طیور و حیوانات دیگر و غیره .

غذا باید مواد مغذی آن زیاد باشد نه حجم آن خیلی بخوبی میتوان حس نمود که بعد از خوردن خوراك مقوی و مغذیو کم‌حجم انسان بشاش و سبك و راحت است بر خلاف اغذیه که مغذی نیستند و حجم آن زیاد است پس از خوردن شخص را سنگین و بی قوت مینماید معده پر وناراحت دوران‌دم را مختل و مانع حرکت و راه رفتن میشود .

افراط‌درطرف‌مقابل یعنی خالی نگاه داشتن معده بواسطه‌صرف اغذیه کم حجم نیز زیان دارد زیرا معده و روده ها خالی گردیده و موجب عدم طاقت و ضعف مزاج میشود .

برای رفع خسته گی دماغ باخوردن یك فنجان چای یا قهوه یا کاکائو خسته گی دماغ را میتوان ترمیم نمود خوردن یك فنجان ازیکی‌ازآنها واسطهٔ‌تحریکی که دربدن تولید می‌نماید اغذیه هضم و ذخیره بدن را بمصرف میرساند افراط درآنها نیز مضراست و باید بمقدار معتدل و میانه روی میل نمود چای و قهوه را باید بعد از غذای ظهر میل‌نمود بعد از غذای شب موجب تحریك‌اعصاب

گردیده و تولید بی خوابی و زحمت مینماید •

اشخاصیکه مشروبات الکلی را بقصد استیمولانت (محرك) می نوشند که بوسیله آن رفع خسته گی بنمایند باید بدانند اگرچه تانیم ساعت الکل تحریك موقتی نموده و ارگانیسم رابحرکت می آورد ولی بتدریج این تحریك موقتی رفع گردیده و خسته گی مضاعف میشود علاوه بواسطه محصولات غیرطبیعی که دربدن تولید مینماید عضلات بدن و دماغ را مسموم میکند بتدریج این سمیت دربدن خود بخود زیاد شده اکسیژن خون را تصرف و درنتیجه سلولهای کبدی را خراب و ضایع می نماید (به الکل مراجعه شود) بهتر است که خسته گی با مصرف مقداری گوشت ترمیم نمود محققاً خوردن آن مفید است ولی نباید افراط درخوردن آن هم نمود زیرا که خوردن گوشت زیاد درجهاز هاضمه خوب هضم نشده و تولید سمیت مینماید میوه جات بهترین اغذیه برای راه روندگان مثل پیاده نظام واشخاصیکه زیاد راه میروند مثل شتربانان یا چارپا داران چوبانان و قاصدان میباشد زیرا که هم دارای مقدار کافی قند است و هم خیلی زود در جهاز هاضمه تحلیل میرود وعضلات را تغذیه و تقویت مینماید •

بهمچنین خوردن میوه های خشك و شوکولات و مرباجات و عسل همان مقصود را انجام میدهد باید دانست که لازم است همراه میوه جات نان هم خورد زیرا که خودنان هم تبدیل به قند می شود اما بطور آهسته و بطئی و هنگام احتیاج عضلات را تغذیه می نماید پس قند خالص از غذای ورزش سریع است و نان غذای ورزش بطئی.

سبزی جات - خوردن سبزیجات نیز بواسطه مقدار آبی

محتوی میباشد و بواسطهٔ املاح زیادی که دارا هستند لازم و خیلی مفید است بواسطه اعمال شیمیائی که‌در انساج بجا می آورنده‌خصوصاً اسید های حاصله از ورزش را خنثی می نمایند پس سبزیجات‌غذائی هستند که لازم است باخوردن نان و میوه جات همراه باشد•

روغن ها و چربی های خوراکی - چربی هاضمه رابطی می نماید درنواحی گرم نبایدچربی خورد ولی درنواحی سرد سیر مخصوصاً زمستان خوردن آن خوب است•

پوشاک

۱ - پوشاك جدیدالولاده - جدیدالولاده خیلی زود سرما می-خورد زیرا که کالوری بیشتر از اشخاص بزرك تلف می نماید لذا لازم است که جدیدالولاده را بطورکافی پوشانید ولی نه خیلی زیاد جدیدالولاده‌لازم دارد که بمثل‌اشخاص بزرك اعضاء و جوارح‌خودرا حرکت بدهد پس نباید دست و پاهای اورا در قنداق پیچیده وبست بلکه باید دست و پای اورا آزاد گذارد تا اینکه هر وقت میخواهد آنها راحرکت بدهد سر جدیدالولاده باید همیشه برهنه باشد .

لباس جدید الولاده بایدساده و برای‌عوض کردن‌راحت‌باشد باید طوری جدیدالولاده راپیچید و لباس پوشانید که برای تبدیل کهنه کثیف و آلوده آن لباسهایش کثیف نشود •

جدیدالولاده بواسطه بوی شیر و آلودهٔ شدن به کثافت زود حشرات و شپش بطرف او میروند باید همه روزه بعد از استحمام لباسش را عوض نمود (به نظافت بچه مراجعه شود)•

۴- پوشاك اشخاص بزرك- مقصود از پوشیدن لباس و رخت:
اولا نگاه داشتن حرارت مخصوص بدن است درمقابل تلف کـردن کالوری در زمستان و برای جلوگیری زیادی حرارت درتابستان و برای جلوگیری از صدمه باد و باران است درتمام اوقات •

ثانیاً نگاه داری بدن است از گردوخاك و غبار هوا و از تصادف و تصادم اتفاقی اشیاء لباس باید دارای شرایط و صفات ذیل باشد :

۱- لباس باید گشاد باشد برای آنکه مانع حرکات طبیعی بدن نباشد و حرکات قفسه صدریه راحت باشد که تنفس آزادانه مجری گردد همچنین حرکات سایر اعضاء و جهاز هاضمه و حرکات عضلات و فشار کم یا زیاد نباید مانع جریان دوران دم جلدی بشوند•

طبقه هوائیکه فیما بین لباس و پوست بدن واقع میشود حرارت بدن را محافظت می نماید •

ولی فراخی لباس نباید در زمستان زیاد باشد زیرا که تجدید هوای پیا پی زیاد سرد پوست بدن را سرد می نماید این تجدید هوا و سرد شدن پوست بدن در تابستان مطبوع و در زمستان نا پسند و زیان دارد لازم است لباس مخصوصاً در ناحیه گردن (یقه) و در ناحیه بطن (کمر بند) بقدر کفایت فراخ و گشاد باشد که فشار بروی جسد نیاورده و مانع جریان هوا و دوران دم نباشد بهمچنین درساق با بندجوراب و مچ پیچ باید مانع دوران دم نشوند •

۲- لباس باید قابل نفوذ باشد تا اینکه تعریق و تبخیر جلد بدن (جذب اکسیژن و دفع انیدریدکار و نیك و تبخیر عرق) در سطح جلدی مجری گردد •

۳ ـ لباس باید گشاد و سبك باشد یعنی دارای مقدار کافی هوا باشد که جذب وتبخیرات جلدی برحسب مواقع درفصول براحتی مجری گردد .

٤ ـ لباس نباید بلند باشد و بزمین کشیده شود و گرد وغبار و میکروبهای کوچه را بخود بگیرد .

انتخاب پارچه ـ لباس از نقطه نظر اینکه باید بدن را از سرماو گرما محافظت نماید بهترین پارچه ها برای این مقصد پارچه پشمی است نهایت در فصل گرما باید پارچه آن نازك و تار و پود آن از هم دور بوده و گشاد باشد تاهوا بتواند در آن داخل گردد مخصوصاً اشخاصی که کار های ورزشی دارند و همیشه مواجه با عرق کردن میباشند مثل کارگران و پیاده رونده گان وغیره .

پاك کردن لباس ـ نباید لباس را در اطاق مسکونی و اطاق غذا خوری ومطبخ برس زده و گرد وخاك آنراتکان داد زیرا که گرد وخاك و میکروبهای آن در آن مکان منتشر خواهد گردید این عادت بدی است وبایدجداً آنرا ترك کرد لباس را در مکان مخصوصی باید پاك کرده و برس زده و گرد و خاك آنرا فوراً جاروب کرد و در یك جعبه سربسته ریخته بخارج ببرند .

خطر بعضی از الوان در لباس ـ جورابها وپارچه هائی که مثلا بارنك قرمز آنیلین رنك شده است ممکن است تولیدمسمومیت خطرناکی را برای شما بنمایند وشما ندانید که چرا مریض شده اید (به مسمومیت از آنیلین مراجعه شود).

بخش دوم

بدن

۱ـ(جلد) پوست بدن

اولین شرط نظافت نگاه داری پوست بدن است از امراض جلدی علماء امراض جلدی و سختی آن را بواسطه کثافت و پاکیزه نبودن پوست بدن دانسته اند لذا روزی دو الی سه مرتبه و لااقل یك مرتبه باید دست و صورت و گردن ونواحی دیگر ازبدن را که بازو مجاور باهوا و گرد وخاك و غبار است باید شست و شو کرده و پاکیزه نمود .

برای شستن بدن حتی المقدور بهتر است که آب جوشیده گرم یا آب باران استعمال کرد آبهائیکه دارای گچ باشند گاهی اوقات پوست بدن بعضی ها را تحریك مینماید آب سرد پوست بدن را ، و منصاب کرده و در زمستان مستعد به شقاق وترکیدن خواهد نمود .

بهترین صابون ها برای پوست بدن صابون سفید آشتیان و صابون سفید قمصر کاشان و صابون سفید ارومیه است.

جلد بدن بعضی اشخاص طاقت استعمال صابون را نداشته ممکن است بااستعمال صابون ترکیده وتولید اگزما بنماید برای

جلوگیری از تحریك جلد این اشخاص ومعالجه آنها جلد آنهارا باید باکلد کرم یا گلیسروله آمیدن یا گلیسیرین خـالص چرب نمود اشخاصی که پوست بدنشان خشك است باکلد کرم تازه‌خودشان را چرب نمایند ودرهرهفته یك یا دو مرتبه مدت نیم ساعت درآب گرم حمام ۳۵ درجه بنشینند و با صابون خودرا بشویند•

اشخاصیکه پوست بدن آنها چرب است ودارای جوش هـای غده چربی میباشد صابونیکه غلیاب زیاد داشته باشد میتوانندواستعمال نمایند یا باآب های غلیائی مثل بی کربنات دو سود یالعوق‌الکل کامفره واودکلنی بنمایند پوست بدن اشخاصیکه تحریك میشود و خشك است حمام نشاسته و گلیسیرین یا حمام آب باران و گرم نافع است•

پوست بدن اشخاصیکه چرب و دارای جوش میباشد حمـام های غلیائی نافع است استحمام دوائی را باید از طبیب دستور گرفت.

استحمام ساده با آب خالص از قدیم قبل از اسلام و مخصوصاً بعداز ظهور دیانت اسلام از یکهزار سال قبل در ایران استحمام و شست‌وشوی ونظافت جزء تکالیف دینیه محسوب وتمام اهالی بآن معتاد بوده و میباشند استحمام بر دو قسم مجری می‌شود اول آنکه انسان تمـام بدن را تا گردن در آب فرو برده و سر را بدفعات در زیر آب ببرد و بیرون بیاورد دوم آنکه با آب روان یا آبشار یا دوش خود را بشوید نشستن در آب نیم گرم ۳۷ الی ۳۵ درجه حرارت مدت پنج الی ده دقیقه برای بدن نافع است استحمام درآب حمامهای عمومی که فعلا در غالب شهرها وقراء وقصبات معمول است

بعلت کثیف شدن آب خزانه خالی از ضرر نیست و غالبا موجب سرایت امراض میشود بهتر این است که حمام با دوش بوده و برای غوطه خوردن در آب خزانه هائیکه عمومی هستند تبدیل به خزانه یك نفری بشود که پس از غوطه خوردن آنرا خالی و برای دیگری مجددا پر نمایند .

برای محفوظ ماندن از امراض جلدی و مبتلا نشدن بآن لازم است که تمام اعضاء بطور طبیعی وظایف خود را انجام دهند وسلسله اعصاب بحالت تعادل کامل باشد و غذا خوب و بی عیب بوده ومقدار آن مطابق با مصرف بدن باشد در امراض جلدی نوع غذا دارای اهمیت زیادی میباشد عده کثیری از امراض جلدی اکزما وآکنه مربوط باختلال جهاز ها ضمه و اختلال تغذیه بدنی میباشد .

بعضی از اغذیه مثل ماهی هائیکه گوشت آن چرب است و گوشت های بیات و مانده وپنیر کهنه و میوه های ترش و توت فرنگی و کلم و قارچ و نان های شیرینی و تخم مرغ کهنه ممکن است سبب بروز بثورات جلدی از چند دقیقه تا ٢٤ ساعت بشود و تولید کهیر یا ایارك و آکنه و غیره بنماید .

بهم چنین بعضی ازمشروبات همین تاثیر را دارد مثل شرابهای غیر خالص و قهوه وچای وغیره در نزد بعضی اشخاص ممکن است گوشت گوساله وبره هم همین اثر را داشته باشد

غذا های بطئی الهضم و خوب نجاویدن آن و به تندی غذا را خوردن همینطور سبب بروز امراض جلدی و آکنه صورت می شود

لقمه غذای بزرگ که دردهان خوب پاره نشده و جاویده نشود معده را تحریك نموده وبواسطه سلسله اعصاب موجب احتقان و کثرت عمل عروق وغدد های صورت میگردند .

۲-دستها - بواسطه اینکه دستها همیشه تماس با اشیاء زیاد و کثیف دارند و همیشه در مجاور هوا و گرد و غبار می باشند لازم است که منظما قبل از هر غذا دستها را بشویند و نیز لازم است بعد از هر دفعه که بجائی برای قضای حاجت میروند دستها را با کبزه باآب وصابون بشوبند اشخاصیکه عادت به شست و شوی دست خود ندارند غالبا مستعد امراض خطیره میباشند مثل مطبقه وامراض مسری و عفونی دیگر.

در دبستانها و دبیرستانها لازم است که یك دست شوئی نزدیك جائی ها بگذارند که اطفال بس ازقضای حاجت عادت بنمایند براینکه دست خودرا بشوبند .

۳-دهان - نخست باید دانست که عده کثیری از اجرام ذره بینی (میکروارگانیسم) بواسطه تنفس هوا وارد دهان میشوند بس دهان همیشه محتوی این اجرام بوده و میباشد ولی معدودی از آنها تولید مرض مینمایند مثل استربتوکوك(۱) و استافیلوکوك(۲) وپنمو باسیل(۳) وپنموکوك(٤) و باکتربوم کولی(٥)

خوشبختانه برای دفع این اجرام موذیه اثری در بزاق دهان

(۱) Streptocoque (۲) Staphylocoque (۳)Penomobacil (٤) Penomocoque (٥) Bacterume colie

خاق گردیده که کشنده میکروبهای مضره میباشد و از ازدیاد ونمو آنها جلو گیری مینماید ، البته در نزد اشخاص سالم و قوی البنیه همین اثر نزاق برای جلو گیری از نمو میکروبهای مضره کافی است ولی در اشخاص ضعیف البنیه ومریض لازم است مراقبت نمایند که میکروبهای مضره نتوانند درحفره دهان نشو و نما نموده و موجب اختلالات و ناخوشی بشوند .

ما دستور مراقبت و پاکیزه نگاه داشتن دهان را ذیلا می نگاریم :

اول دندان ها را هر صبح و شام و بعد از خوردن هر غذا مسواك نمایند .

دوم کنار دندانها را بعد از خوردن هر غذا باخلال چوبی پاکیزه پاك نموده و تیکه های غذائی را نگذارند در کنار دندان ها مانده عفن بشوند.

سوم دهانرا بایکی ازمحلول دهان شویه مضمضه وغرغرهنمایند.

چهارم دندان های کرم خورده و کثیف را وسیله دندانساز معالجه وتمیز نمایند .

باید دانست که دهان برای غذا خوردن وحرف زدن باید بکار برد و نه برای تنفس .

تنفس را باید ازمجری بینی نمود و اگر بینی مسدود باشد که مانع از تنفس باشد باید آنرا معالجه نمود .

مراقبت دهان هنگام سلامت - دهان شویه های زیادی برای پاکیزه نگاه داشتن دهان توصیه گردیده ماچند نسخه از آن را انتخاب

وذیلا می نگاریم :

۱- انیسون نیر (بادیان) رازیانج ۱٦ گرام

دارچین ٤ «

کرم دوتارت ۱٫۲٥ «

اسانس مانت ۱ «

نیژون ٥۰ سانتی گرام

میخك ۲٥ سانتی «

ادویه فوق را در یك هاون خوب با هم سائیده و درپانصد گرام الکل ۸۰ درجه هشت روز بخوابانند و بعد صاف نمایند و استعمال نمایند .

۲- تیمول ٥۰ سانتی گرام

براکس ۱ «

آب جوشیده ٥۰۰ «

۳- آب اکسیژنه ٥ گرام

آب جوشیده ۱۰۰ «

٤- برای محکم نمودن لثه روزی سه یا چهار مرتبه گرد ذیل را بپاشند .

پودر کنکینا ۱٥ گرام

پودر راتانیا ٥ «

پودر کلرات دوپطاس ٥ «

مراقبت دهان در زمان مریض بودن و تب داشتن برای اینکه دهان تلخ و بد بو لعاب دار و چسبناك نشود روزی چند مرتبه با آب

نیم گرم و محلول فوق الذکر شسته مضمضه و غرغره نمایند .

اگر تعامل آب دهان حامض (ترش) باشد مضمضه آب ویشی نافع است ترشی آب دهان را باین طریق معین مینمایند که کمی کاغذ تورنسل آبی را در آب دهان فرو برده اگر قرمز گردید تعاملش دهان ترش است .

دندانهای مریض را بامسواك زبر پاك کنید زبان را بایکپارچه پاك و یکی از محلول های فوق الذکر بشوئید زخمهای کوچك بای دندان و لثه را گرد اسید بوریك بپاشید .

٤ دندانها ـ بطور اختصار باز می گوئیم حفظ صحت وسلامت دندانها عبارتست از پاکیزه نگاه داشتن دهان در قسمت حفظ الصحه دهان گفتیم که دهان بواسطه تنفس دائما محتوی اقسام میکروبها می باشد و پاکیزه نگاه داشتن آن اهمیت بزرگی در سلامت دهان و دندان ها دارا است و باید همه روزه دهان و دندان ها را پاك کرده و پاکیزه نمود . ـ

بعضی ها همچو تصور مینمایند که رای پاکیزه نگاه داشتن دهان و پاك نمودن رسوب بای دندان خود ابد هر روز به دندانساز و متخصص مراجعه نمایند و برای آنها غیر ممکن و کار مشکلی است که بتوانند جلو گیری از رسوب اطراف دندانها والتیام اورام چرکی لثه ها بنمایند ، و بهمین جهة و تصور خطا در صد د نظافت دهان و دندانهای خود برنمی آیند این اشخاص اگر بدانند که نظافت و کثافت دهان و دندانهایشان مربوط بخود آنهاست و اگر پاکیز

نمایند و مطابق دستور دندانهایشان را مسواك نموده

نگاه دارند پس از اندکی مراقبت خواهند دید که بزودی حالت کثافت و عفونت دهانشان تغییر نموده و خون رفتن از پای لثه ها کم کم از بین رفته حتی چرك پای دندان ها (پیوره) نیز بهبودی خواهد یافت و نکث هم نخواهد نمود مشروط بر اینکه بطور کامل و طبق دستور دهان را شست و شو داده وپاکیزه نمایند.

دستور برای پاکیزه نگاه داشتن دهان ودندانها - همه روزه در سه وقت باید دهان و دندانها را شست و شو کرده و پاکیزه نمود ۱- صبح از خواب که بلند می شوید ۲- بعد از هرغذا ۳- شب موقع خوابیدن شست و شوی هنگام خواب شب خیلی اهمیت داشته ولازم است که با کمال دقت دهان را پاکیزه بشویند که در موقع خواب شب اجرام موذیه (میکروبها) دهان شروع به فعالیت نموده وزبان خودراانجام میدهند.

طریقهٔ پاك نمودن پای دندانها و شست شوی دهان - اول پای دندانها را با خلال چوبی پاکیزه و تمیز کنید و تیکه های غذا را از فضای بین دندانها خارج نمائید.

دوم پای دندانها را از طرف داخل و خارج و تاج دندان با سواك پاك نمائید.

سوم دهان را با آب پاکیزه مضمضه نموده و بشوئید برای اینکه بطور کامل و اصول فنی نظافت دهان انجام بگیرد وسایل ذیل را باید حاضرو موجود داشته باشید.

۱ - یك دانه مسواك زبر و سفت (برس دندان).

۲ ـ یك فنجان آب پاك تازه وصاف.

۳ ـ یك قرقره نخ ابریشمی ومحکم.

٤ ـ خلال چوبی نازك .

٥ ـ یك دانه آینه دستی برای دیدن پای دندانها.

طریقه پاك نمودن فضای بین دندانها .ـ باریسمان محکم فضای بین دندانها را یکان یکان پاك نمایند بطریقیکه ریسمان متناوبا روی سطوح طرفی هریك از دندانها چندین مرتبه گردش نماید و بوسیله خلال چوبی تیکه های غذائی را نخست باید ازفضای بین دندانها خارج نمایند

طریقه مسواك زدن قوس دندانی ـ مسواك رابایدبطوری به پای دندانها زد که ازطرف خارج طرف گونه و از طرف داخل طرف زبان و سطوح جونده دندان آنها را کاملا پاکیزه نماید به این طریق که بیست مرتبه در سطح خارج و بیست مرتبه در سطح داخل وده مرتبه تاج یعنی درسطح جونده دندانها مسواك حرکت نماید برای هرطرف از دندان بالا پنجاه مرتبه و همینطور برای دندانهای پائین پنجاه مرتبه که مجموعا برای هر دوفك دویست مرتبه مسواك باید در دهان حرکت کرده باشد عمل مسواك زدن تنها باید لا اقل دو دقیقه طول بکشد فراموش نشود که فضای بین دندانها و پای دندانها را باید کاملا و با دقت مقدمتا پاك نمود زیرا که پای دندانها وفضای بین دندانهاست که رسوب درآنجا جمع گردیده لثه را تحریك و منجر به تقرح و باعث خرابی رباطات خانه دندانی و جراحت پای دندانها و لق شدن دندانهامیگردد .

باید دانست که دهانیکه کاملا سالم باشد نباید موقع مسواك زدن از پای لثه خون جاری بشود اگر پای دندانها با زدن مسواك خون آمد و درد ناك بود در زدن مسواك مداومت نمائید و روزی سه چهار مرتبه دهان را با دقت پاك نمائید و مسواك بزنید وقتیکه رسوب از پای دندانها کاملا پاك شد و بواسطه مسواك زدن پای لثه خون نداد وجراحت از بین رفت دندانها محکم خواهند شد.

اطفال همینکه غذا خور شدند و سن آنها اجازه شست وشوی دهان آنها را داد باید بعد از هر غذا دهان آنها را شست و پاکیزه نمود.

از وظایف مادر و پرستار طفل است که همه روزه دهان طفل را دقیقانه امتحان نماید مخصوصا هنگام روئیدن دندانها و مواظب نظافت دهان طفل باشند که کثیف نشود .

کرم خوردن دندانهای طفل بامشی سریع علامت نقصان املاح آهکی بدن است و حاکی از بدی حالت عمومی طفل خواهد بود و باید بفوریت بطبیب مراجعه نمایند.

طبیب باید دهان طفل را اول از حیث کرم خوردگی و غیر طبیعی بودن فک بن و صورت ودندانها که موجب اختلال غذا خوردن وتنفس و جویدن و حرف زدن میبا شند دقیقانه امتحان نماید مخصوصا صورت را

در بین عوام الناس عقیدهٔ خطا و غلطی است که تصور مینمایند که مسواك زدن پای دندانها گوشت پای دندانرا میبرد و خراب می

نماید برخلاف اشخاصیکه دندانهای خودرا مسواك نمی‌نمایند بزودی پای دندانهایشان رسوب گرفته و کثیف میشوند و دندانها ازجای‌خود حرکت کرده و می‌افتد بدون اینکه آثار کرم خوردگی در دندان آنها پدیدارشده باشد .

کارهائی که برای نظافت دندانها و دهان مضراست وباید ترك نمود ما ذیلا می‌نگاریم که ازآن کار ها احتراز نمایند•

اول مسواك دندانها با برس نرم یا با پارچه یا ریشه گیاه خیلی بداست وباید این قبیل مسواك هارا ترك نمودزیرا که ممکن است از الیاف آنها کنده و بریده شود و در فضای بین دندانها یا پای آنهامانده و اسباب صدمه وخطر بشوند.

دوم - اسباب و افزاز دیگری بجای خلال چوبی و ریسمان نبایداستعمال نمود و فضای بین دندانها را باید با خلال چوبی و ریسمان پاك کردولاغیر

سوم - برای پاکیزه نمودن دهان ودندانها استعمال تنتوردوید وکرازت واسیدفنیك و محرقات دیگر فوق‌العاده بد است زیرا که ممکن است صدمات و جراحات سختی در دهان تواید نماید و دندان مریض را هم معالجه نمی‌نماید دوا های فوق‌الذکر را فقط متخصص امراض دهان و دندان وطبیب می تواند در موارد خودش استعمال نماید •

چهارم - اصراف در استعمال خمیر ها و گردها و صابونها که باسم ضد عفونی وشست و شوی دهان و پاکیزه نگاه داشتن آن در تجارت و دواخانه ها بکار میبرندچندان خوب نیست علاوه بر اینکه

میکروبهای دهانرا نمی کشد سلولهای مخاطی را نیز خراب نموده و انساج را مستعد برای نشو و نمای میکروبهای موذیه ومضره ومبتلای بامراض عفونی و مسری مینماید

خلاصه حفظ الصحه روزانه دهان باید بطور مکانیك وپاکیزه شستن دهان و دندانها انجام بگیرد و مواد ضدعفونی را در مورد صدمات و تقرح دهان و لثه طبیب باید استعمال نماید باید دانست که دهان سالم با استعمال مسواك سخت بپای دندان نبایدخونابه از آن جاری گردد و باآب سرد نباید دندانها متاثر شوند

حفظ صحت دهان در اوقات انتشارامراض مسریه عفونی-

درهنگام انتشارامراض اپی‌دمی پاکیزه نگاه‌داشتن دهان فوق العاده اهمیت دارد مخصوصا گریپ هنگامیکه میکروب مرض شدت فعالیت خود را بکار میبرد محفظه‌دهان مریض پرستاران و اطرافیهای مریض را آلوده مینماید و خود مریض را مسموم می کند لذا باید دهان مریض را علاوه از نظافت روزانه زمان سلامت و عادی با غرغره و مضمضه های ضدعفونی شست و شوی زیادی نمود.

محلول ذیل

فرمل	۵ گرام	عطر نعناع	۲ گرام
عطر باوبان	۲ گرام	الکل ۹۰ درجه	۱۵۰ گرام

ده قطره از محلول فوق در یك گیلاس آب جوشیده داخل نموده دهان را شویند محلول فوق هم معطر است و هم مطبوع و بواسطه فرمل که محتوی است ورام مخاطی دهان تخفیف یافته و مریض را ازرنج وتعب راحت خواهد نمود بعد از هر غذا یاجوشانیده

یاشیر که بمریض خورانیده میشود لازم است دهان مریض را با آب ویشی یامحلول بی کربنات دوسود شست وشو نمود .

۵۰ - **صورت** - حفظ‌الصحه صورت همان حفظ‌الصحه جلدی است که در قسمت جلد بیان کرده ایم ساعت معین از خواب برخیزید صبح ها ورزش طبیعی بنمائید صورت را با آب تازه و خنك پاکیزه بشوئید خرم و خوشحال و خندان باشید در موقع غذا خوردن غذا را آهسته بخورید و خوب بجوید غذای ظهر از گوشت و حبوبات باشد خیلی خوب است ولی غذای شب را از حبوبات تنها بخورید که هم سبك بوده وهم برای خواب راحت باشد.

جلد صورت اگر چرب باشد با محلول جوش شیرین بشوئید باین طریق جوش شیرین ۱۵ گرام آب گرم یك لیتر گرما گرم صورت را بشوئید وخشك نمائید و گرد نشاسته یا گرد برنج بزنید بعد پاك کنید وباهوله خشك نمائید .

جلد صورت اگر خشك باشد و پوسته نماید با آب گرم و صابون پاکیزه صورت را بشویند و با کرم ذیل چرب نمایند .

روغن بادام شیرین	۵۰ گرام	گلیسرین خالص	۲۰۰ گرام
صابون سفید خالص	۵ »	عطر	۱۰ قطره

جلد صورت اگر چین داشته باشد شبها قبل از خوابیدن با روغن ذیل مالش دهند .

لانولین ۳۰ گرام گلیسیرین خالص ۴۰ گرام گلاب ۱۵ گرام

پس از مالیدن بگذارند روغن در صورت بماند صبح پس از قدری مالش (مدت یك ربع) باآب گرم بشویند .

استعمال کوزمتیك ها (۱) برای آرایش صورت و گردن و گلو و دستها که معمول به و باسم کرم (۲) و سفیداب و پودر و ماتیك در تجارت می فروشند نه تنها بی فایده بلکه خطرناك و مضر هم میباشند عبارات و اسامی جذاب و فریبنده که برای فروش مطاع خود باین گرد ها و ادویه و اسباب نزك می‌دهند عاری ازحقیقت بوده فقط نتیجه استعمال آنها این است که غدد عرق جلد را مسدود نموده جلد را خشك و چهره را عوض آنکه جوان بنمایاند پیر می کند اشخاصیکه استعمال این قبیل گرد ها را مینمایند غالبا مبتلای به صداع شقی میشوند سبب آنرا تغییر از استعمال این گرد ها نباید چیزدیگری دانست برای این اشخاص استعمال کنینن‌وآنتی برین هیچ فایده ندارد حوادث و عارضه سخت دیگری را هم باید به استعمال این گرد ها نسبت داد برای فهم مطلب باید دانست که این گرد ها از چه سمومات خطرناکی ترکیب گردیده‌است.

مقدار املاح سربی که در این گرد های صورت مخلوط است از۹ الی ۱۸ و گاهی ۲۸ گرام‌در یك هزار گرام میباشد بعضی ازاین گردها از۳۰ تا ۹۰ در ۱۰۰ محتوی گردا کسید دوبلمب میباشند.

گردهائیکه نهایت سفیدی را به پوست بدن وصورت میدهند منحصرا از گردا کساید دوبلمب تهیه شده‌است.

این گرد های توکسیك‌هرقدر با جسم چربی مثل گلیسیرین وو‌ازلین ولانولین بیشتر استعمال شودجذب آن سریعتر و خطر آن بیشتر است . بعضی از گردهای صورت در ۱۰۰۰ گرام محتوی ۳۰ گرام

(۱) Cosmetiques (۲) Creme

سولفور دارسنیك و ۳۰ گرام ملح لیتارژ (۱) میباشند.

آبهای رنك ابرو وموی سر غالبا محتوی نیترات دارژان ومواد توکسیك دیگر میباشند.

صابونهائیکه دارای غلیاب زیاد باشد برای چهره و جلد صورت مضرو بد است.

دستور نیك برای باقی ماندن وجاهت وقشنگی چهره وصورت آن است که صورت را صبح و عصر با آب گرم خالص و یا آب باران بشویند.

اگر صورت خشکی شده و پوست میدهد با کمی وازلین چرب نمائید بعد مالش دهید.

گرد برنج خالص برای جلوگیری از حرارت آفتاب نافع و از سوختن بشره جلوگیری مینماید مشروط براینکه کم وبفاصله زیاد استعمال نمایند.

سرکه والکل برای توالت بهتراست مشروط براینکه چند قطره در آب بیشتراستعمال نشود.

الکل زیاد چربی جلد را که برای محافظت جلد است از بین میبرد لذا نباید زیاد استعمال کرد.

۶-چشمها-بطور کلی حفظ الصحه چشم و پاکیزه نگاهداشتن آن عبارت است از پاکیزه نگاه داشتن دستها و صورت زیرا که غالبا دست با چشم روابط دائمی دارد.

بعضی ها تصور می کنند که خیلی خوب است چشمهای خودرا

---

(1) Litarge

بایك مایع گرم مثل آب جوشیده گرم و یا دم کرده یك گیاهی مثلا با بونه وغیره و یامحلول بوریك وشبه آن بشویند و باین عمل مداومت مینمایند درصورتیکه هیچ لزومی ندارد و علاوه مضر هم میباشد .

بطور خلاصه بگوئیم که باستثناء چند حالت مرضی یا بخصوص بلفاریت خشك که آنهم پزشك باید دستور دهد شستن چشم را جداگانه احتیاجی نداردو پاکیزه نگاه‌داشتن چشم ها با پاکیزه نگاه‌داشتن دست و صورت تأمین خواهد شد

استعمال محلول اسید بوریك بطور دائم و نگاه داشتن چشم درمحلول آن موجب تحریك ملتحمه‌و چشم بوده و بطور کلی مضر خواهد بود .

اشخاص مبتلای به بلفاریت سخت هم اگر مبتلای به ورم ملتحمه نباشند کافی است که برای بلفاریت طبق دستور پزشك با طرز مخصوص پلکین را بشویند .

چشمهای سالم احتیاج به مواظبت ومراقبت جداگانه ازپاکیزه گی دست ها و صورت ندارد فوایدی راکه عوام برای شست و شوی چشم با آب گرم معمولی ساده قائل میباشند بکلی بی‌مورد است مگر در جای خودش طبق دستور پزشك بهترین روشنائی ها برای چشم روشنائی طبیعی است روشنائی های مصنوعی مثل روشنائی الکتریك و چراغ گاز که دارای روشنائی شدیدی باشند برای چشم چندان خوب نیستند بلکه موجب اذیت و خسته گی چشم خواهند بود اما درصورتیکه دارای روشنائی متوسط باشند و یا بواسطه هباب های تار شدت نور آن را

کم نمایند که مستقیماً بروی شبکیه نتابند خیلی خوب است .

اشخاصیکه شکایت از روشنائی الکتریسته نموده و اظهار مینمایند که روشنائی الکتریسته چشم آنها را اذیت و خسته مینماید علت آن غالباً اختلال انکسار (۱) یا انطباق (۲) چشم آنهاست که بواسطه روشنائی شدید چشم آنها اذیت و خسته میشود برای امتحان قوه دید چشم طبیعی لازم است در مدارس کلاس دارای ورقه اندازه دید چشم باشند معلمین در اول هر سال قوه دید چشمهای شاگردان را امتحان نموده اطفالی که قوه دید چشم آنها ضعیف است باولیاء آنها اطلاع داده که بنزد پزشك بفرستند (ورقه اندازه دید چشم را باید مطابق اصول فنی وزارت معارف طبع نموده و بتمام مدارس با دستور وتعلیم آن بفرستند) اطفالی که محتاج بگذاشتن عینك هستند عینك بگذارند از وظایف معلمین است که مراقبت نمایند شاگردان زیاد بروی میز خم نشوند و کمتر از ۲۰ سانتیمطر نخوانند و ننویسند بهترین فاصله برای خواندن و نوشتن برای چشم شاگردان میان ۲۵ و ۳۲ سانتیمطر میباشد .

اطفالی که بواسطه بدی عادت خیلی بروی میز خم می‌شوند ممکن است که با گذاشتن آلتی که از مقوای ضخیم یا تخته چوب بسازند بطول ۲۵ صدم متر با میز طفل فاصله داشته باشد به پیشانی طفل قرار می‌دهند که در موقع خواندن و نوشتن از زیاد خم‌شدن روی میز مانع باشد .

روشنائی کلاس برای چشم شاگردان از نقطه نظر اهمیت در

---

(۱) Refraction (۲) Accomodation

درجه اول است روشنائی باید بطوری باشد که شاگرد آسمان جای نشیمن خود را به بیند اگر روشنائی از دو طرف بتابد بهتر است روشنائی های مصنوعی مثل روشنائی چراغ الکتریك و چراغ گاز و لامپای نفطی که دارای روشنائی متوسط باشند یا اینکه دارای حباب تار باشند تا تخفیف درشدت روشنائی آن حاصل شود خوب هستند.

موبل (میز و نیم کت) کلاس باید دارای شرایط ذیل باشد

میز منحنی بطرف نیم کت بوده و مقابل چشم باشد اختلاف ارتفاع فیما بین میز و نیم کت باید بقدری باشد که متناسب باجثه و تنه شاگرد باشد یعنی آموزگار بطور طبیعی بتواند بازو های خود را بمیز تکیه بدهد نیم کت باید دارای تکیه گاه نزدیك باشد که شاگرد هنگام نوشتن بان تکیه نماید که خسته نشود نیم کت باید دارای جای پا باشد که شاگرد پای خود را بان تکیه بدهد انحنای میز باید ۱۲ درجه باشد کتابهای کلاسیك باید بقدری درشت و خوانا باشد که در روشنائی یك شمع از یك مطری چشم سالم بخوبی بتواند آنرا خواند و نقشه اطلس باید از نیم مطری خوانا باشد.

طرز تعلیم ـ از سن ٦ و ۷ سالگی باید شروع به خواندن و نوشتن شود کمتر از ٦ سال با گچ وتخته سیاه اطفال را باید تعلیم نمود.

مدت ساعت کار برای تمام اشخاص دارای اهمیت است مخصوصاً برای اشخاص نزدیك بین از فصله نزدیك نگاه کردن ودقت نمودن درچیزی یك مدت مدیدی عامل مهمی برای نزدیك بینی میباشد کار برای اطفال کوچك یکساعت برای اطفال دبستان ها یکساعت و نیم

و برای دبیرستان ها و عالي نباید زیادتر از دو ساعت طول بکشد .

اشخاصیکه‌چشم آنها مستعد به نزدیك بینی میباشد هر نیم ساعت باید قدری چشم خود را راحت بنمایند و مدتی چشم را بسته و باز نمایند و از نوشتن و خواندن مدتی خود را منصرف نمایند .

۷ - **گوش‌ها** - هیچوقت‌نباید آب سردمعمولی را در گوش داخل نمودا‌ستعمال تیکه کوچك اسفنج یا شبه آن یا چوب در گوش بقصد پاك کردن گوش بد است زیرا که جرم گوش را بـه عمق گوش میبرد با هر چیزی که بدست شما بیاید گوش خودرا پاك نکنید نه خارانیدزیرا که پوست‌مجری گوش‌شمارا خراشیده وموجب دمل کوچك گوش خواهد شد.

در مواقع التهاب و درد گوش و درد دندان تیکه پنبـه کم در گوش نگذارید زیرا که داخل مجری گوش گردیده و به عمق گوش میرود و موجب اذیت می گردد بلکه بقدر کفایت باید پنبه بزرگ‌باشد که باعث عارضه نشود .

نباید در گوش مایع‌ویا روغنی که موجب خراب شدن اپی‌درم میشود ریخت زیراکه مانع از امتحان گوش خواهد بود .

تصورنکنید که ترشح ریمی خیلی کمی هم از گوش ها هر قدر هم بنظر شما کم و بیمعنی بیاید اهمیتی ندارد بلکه ممکن‌است همان ترشح کم فوق العاده مهم‌و برای جان شما و طفل شما خطر داشته باشد .

نباید تصور کنید که‌مرض مزمن گوش معالجه نداشته‌ومعالجه نمیشود یا اینکه کری در هنگام بلوغ خودش خوب خواهد شد این

تصورات خطا وخبط است و باید به‌پزشك برای معالجه مراجعه‌نمود.

هیچوقت در گوش اطفال شیر خواره که مبتلای به جراحت گوش می شوند شیر پستان نه چکانید و فوری به پزشك متخصص مراجعه نمائید .

فراموش نکنید که اگر یك بچۀ را که کمتر از ٥ الي ٦ سال داشته باشد و بواسطه نادانی والدین کر گردیده است حرفهائی را که یاد گرفته است فراموش خواهد نمود کر و لال خواهد ماند .

پس نتیجه از تذکرات فوق الذکر چنین میشود که سیلان چرکی گوش مخصوصاً اطفال که غالباً بان مبتلا هستند باید خیلی مهم شمرده و در صدد علاج و معالجه آن برآمد .

پاره شدن پرده صماخ سبب کری نخواهد گردید اگر همراه با اختلال و خراب شدن گوش متوسط و لابیرنت نباشد و ممکن است بقدر کفایت این شنوائی محفوظ بماند.

سنگین شدن تدریجی گوش سال بسال ممکن است موجب کری بشود نباید صبر کرد تا اینکه این هنگام پیش بیاید بلکه باید زودتر به متخصص امراض گوش مراجعه نمود .

تصور نکنید که سنگینی گوش خودش خوب خواهد شد بلکه مرض با بالا رفتن سال زیادتر خواهد شد اطفالی که کمی گوش آنها سنگین است باید مراقبت نمود که گوش آنها خوب شود اگر اموش نمائید و معالجه نکنید اطفالی که در سن ۱۸ و ۲۰ سالگی گوش آنها کمی سنگین است در ۳۰ سالگی تمامی کر خواهند شد

بعضی اشخاص مجری گوش خارجی آنها مستقیم و بحدی فراخ

است که پرده صماخ آنها بدون گذاشتن اسباب برای معاینه نمایان است مخصوصاً اگر این اشخاص مستعد به سرما خوردن باشند در هنگام تغییر شدید هوا و شدت سرما خوب است که مجری گوش خود را با کمی پنبه مسدود نمایند .

تمیز نمودن مجری گوش ـ مقصود از پاك کردن مجری گوش این است که جرم گوش (۱) که درمجری‌خارجی گوش تشکیل میشود خارج نمایند بهترین طریقه برای پاك کردن مجری گوش خارجی این است که کمی پنبه پاك را به نوك چوب نازکی یا چوب کبریتی پیچیده و آهسته داخل مجری گوش نموده‌بدورخود بچرخانند و دو سه مرتبه این عمل‌را تکرار نمایند تاجرم و کثافت گوش بدور پنبه پیچیده شده و بیرون بیاید .

هرگاه طفلی دیر بحرف زدن شروع نمود و دارای علائم‌ورم سهایا باشد و تب هم مینماید و تشنج می گیرد باید بفکر افتاد که شاید طفل مبتلای به ورم حادریمی گوش متوسط باشد و باید فوراً طفل را نزد پزشك برد علائم فوق همبسته با پاره شدن یا نیشتر نمودن پرده صماخ و سیلان ریم و چرك ناپدید خواهد شد .

جهاتی که سبب امراض گوش وکری میشودـدراینجا ماجهاتی را ذکری می کنیم که موجب اورام گوش متوسط گردیده و منجر بکری میشوند : تمام امراض عفونی میتوانند موجب اورام گوش متوسط شوند مثل سرخجه و آبله و مخملك و مطبقه (تیفوئید) و خناق (دیفتری) و ورم غده کامیه و بادسرخ وورم سهایای شوکی و دماغی و سل و غیره

---

(۱) Bouchon de serument

و از جهات عمومی که مزاج را مستعد به استیلای اورام گوش مینماید و باید ذکر نمود اول سفلیس بعد نقرس و اریزتیسم و لمفاتیسم میباشند ۰

عمده ترین سببی که‌زیاد موجب آماس گوش متوسط و چرك نمودن آن میشود ۰ آماس نزله های مخاط انفی وبلعوم میباشد شیپور استاش انتقال به صماخ مینماید ۰

فراموش نکنید که التهاب مخاط انفی که همراه باسیلان و موکوزیته میبا شد ممکن است منجر به اورام و آماس و جراحت گوش بشود ۰

اطفالي که می خوابند و دهان آنها درخواب باز می ماند و نمی توانند از بینی نفس بکشند این اطفال مبتلای به عظم غده های حفره خلف منخرین (وژناسیون اونوئید)میباشند اگرمی‌خواهید این اطفال شما درآتیه مبتلای به‌جراحت گوش نشده و اسباب‌زحمت شمارا فراهم ننمایندفوری اورا نزد پزشك متخصص ببرید ۰

۸ - جهاز تنفس - بینی حلق ریتین ۰ _ لازم است هوا بطور آزاد و راحت و خوبی در ریتین (شش ها) داخل گردیده وخارج شود تا عمل هماتوز (تبدیل خون وریدی بخون شریانی) با تصفیه خون کاملا انجام گیرد .

ورزش های طبیعی مثل راه رفتن دویدن نشستن برخواستن شنا کردن و خواندن آواز برای نمو جهاز تنفس مفید است ورزش های تنفسی نیز محتوی انجام این مقصود میباشد شهیق باید وسیع و عمیق و بطئی باشد ۰

تنفس باید از مجری بینی ها مجری گردد تا در عبور از مجری بینی و بلعوم گرم و تصفیه و ضد عفونی گردیده و وارد ریتین بشود .

انسداد مجری بینی بواسطه پولیپ بینی (گوشت زیادی) و عظم کرنه‌ها (استخوان جوف انف) وعظم غده‌ها حفره خلف منخرین (وژتاسیون اونوئید) مانع از وارد شدن هوا از سوراخ های بینی به ریتین بوده و موجب تنفس از دهان می گردد و انسان را همیشه مستعد به برنشیت و سایر امراض سینه (صدربه) مینماید لازم است مبتلایان به انسداد انف به فوریت به طبیب مراجعه و خود را از این ابتلا و عارضه خلاص نمایند .

هوائیکه دارای اکسیژن بقدر کافی نباشد یعنی اکسیژن آن به مصرف رسیده و آن هوا کثیف شده باشد تنفس این قسم هوا تولید کم خونی کرده و مزاج انسان را مستعد به ابتلای امراض عفونی می نماید مخصوصا سل لذا مکان زندگانی ونشیمن لازم است که همیشه هوای آن تجدید شده و هوای مصرف شده یعنی هوائیکه محتوی انیدرید کاربونیک می باشد باید خارج و هوای تازه قابل تنفس وارد نمود.

برای حیوانات هم فرقی ندارد چنانچه مکان زندگانی آنها از هوای تازه قابل تنفس محروم باشد تولید فقرالدم نموده لاغر گردیده و میمیرند اشخاصیکه دارای گله گوسفند وحشم بوده و مقدار کثیری گوسفند یا حیوانات خود را در زاغه یا طویله که دارای پنجره کافی [illegible] در تجدید هوای آنها ننمایند باید بدانند که گوسفندان

یا حیوانات آنها کم کم مبتلای به کم خونی ولاغری گردیده بالاخره مریض گشته و میمیرند هم چنین در محبس ها دیده شده است که چند نفر را در یك اطاق که ممر ومدخل برای تجدید هوا نداشته و هوای آن کافی برای تنفس آن عده نبوده است صبح که درب اطاق آنها را باز نموده اند عدهٔ از آنها خفه گردیده و مرده اند ومابقی‌هم بحال خفه گی بوده اند •

خفه گی بواسطهٔ گاز کاربونیك : قسمت مهمی از انید ربد کاربونیك ۳ تا ٦ و گاهی تا ۱۰ در ۱۰۰ و تخمیرات گاز کاربونیك بدون صدمه و اذیت خواهد بود مشروط باینکه هر قدر مقدار گاز کاربونیك قوی تر باشد توقف در آن مکان کمتر و اکسیژن جوی زیادتر از ۱٦ در ۱۰۰ باشد،

تخمیراتیکه تولید مقدار زیادی گاز کاربونیك می نمایند مثل کار خانه سرکه سازی و نشاسته سازی و عرق کشی همینطور کوره های کارخانه آهك پزی و آجر پزی که عمله جات درزمستان برای گرم کردن ویا خاموش کردن کوره به نزدیك کوره میروند دائمادر مجاور این کوره‌هاانیدریدکاربونیك باگازکاربونیك منضم گردیده و تولید خفه گی مینماید زیرا که این امکنه غالبا از سطح زمین پائین تر بوده و گود میباشند و هوای آن را کد مانده گاز کاربونیك هم چون از هوا سنگین تر است درآنجا راکد میماند و تولید خفه گی ومسمومیت از گاز کاربونیك مینماید ،

باید دانست که گاز کربونیك سمیت اکسید کاربون را ندارد و اشخاصیکه بواسطه گاز کاربونیك خفه می شوند با وجود

کبود و سیاه شدن چهره آنها اگر خیلی دیر برای معالجه آنها اقدام نشود بنابراین زود معالجه شده و از مردن خلاص میشوند .

معالجه- لازم است مریض را فوری درهوای آزاد برده سر و سینه را قدری از تنه بلندتر نموده و تنفس مصنوعی بدهند.

خفه گی و مسمومیت بواسطهٔ گاز اکسید دو کاربون خیلی خطرناك است اگرچه بمقدار کمی هم باشد حتی ۲ در ۱۰۰۰ زیرا که این گاز اکسیژن گلبول قرمز را راندە و بجای آن قرارمیگیرد و گلبول را بقسمی خراب می کند که بعد ها هم قابلیت جذب اکسیژن برای او باقی نمی ماند هر گونه وسایل احتراق که بد بسوزد و دود کش آن مسدود باشد یا اینکه دود کش بسته باشد و احتراق بطی بشود بطوریکه گاز اکسید دوکاربون خارج نشده و دورآن جمع گردد بواسطه رخنه‌ها یا رخنه خود بخاری اکسید دوکاربون بالای دریدکاربونات منضم گردیده و بخارج منتشر میشود .

گاز اکسید دو کاربون بو و طعم ندارد و بهمین واسطه وجود آنرا درهوا نمی‌توان فهمید مگر بواسطه حوادثی که تولید مینماید.

اگر مقدار گاز اکسید دو کاربون کم باشد تولید مسمومیت مزمن مینماید علائم مسمومیت بشرح ذیل است :

مریض مبتلا سرش دائماً درد دارد رعاف میشود ضعف دارد گوشهایش صدا میدهد بی خوابی و سر گیجه دارد حالت تهوع و گاهی هم قی‌مینماید رنك چهره پریده‌است و شخص دارای تمام علا کم خونی است ضعیف المزاج و خسته است میل بکار کردن ندارد .

این اختلال احوال غالبا درنزد طباخها و رخت شوی هائیکه

زندگانی درپیش کوره هائیکه بدمی‌سوزند دیده میشود و همچنیـن درنزد اشخاصیکه دراطاقهائیکه بخاری آن خوب نمی سوزد مسکن دارند یا مجاور باطاقیکه بخاری آن خوب نمی سوزد می باشند .

اگر مقدار اکسید دوکاربون زیاد باشد و کسی در آن مکان خوابیده باشد صبح‌می بینند که آن شخص مرده است بدون اینکه ظاهراً توان فهمید که علت مرگ چه بوده است برخلاف اگرمقدار گازاکسید دوکاربون کم باشد مریض دردسر شدید دارد ناراحت و مضطرب است گاهی تشنج داشته حواسش بجا نیست‌کسی را نمی‌شناسد چهره غالباً گلی رنك وسرخ است ولی وضعیت مریض خیلی سخت نیست و ممکن است از مردن خلاص بشود ولی باطول زمان بحال طبیعی عود خواهد نمود.

یك لوله بخاری که دو تیکه بوده وخوب بهم جفت نشودغالباً ممکن است باعث این قسم حوادث وخفه گی ها بشود.

ومیت باخفه گی بواسطه ذغال در اطاق‌هائیکه رخنه آنها

در زمستان در خانه های اشخاصیکه عادت به کرسی گذاشتن در شهر ها دارند در ایران کم نیست این اشخـاص باید همیشه رعایت کنند که ذغال را قبلا در خـارج بگذارند تا کاملا آتش سرخ شده پس از آن در کرسی ریخته یا داخل اطاق نشیمن نند.

احتیاطهای لازمه : اشخاصیکه میخواهند وارد در مکانیکه محتوی گاز اکسید دوکاربون یا بخار ذغال یا گاز چراغ گاز باشند شوند باید احتیاط های ذیل را نمایند اولا درب ها و پنجره ها را

باید بکلی کاملا باز نمایند دوم قبل از دخول باطاق باید حتی-
المقدور هوای اطاق را تجدید وخارج نمایند سوم بادست بینی‌ها
ودهان را به‌بندند چهارم در موقع باز کردن درب وپنجره احتیاط
نمایند که در مقابل جریان درب واقع نشده وفوراً خود را از آنجا
خارج نموده ودرب را کاملا باز نمایند•

معالجه - فوراً مریض را از آن مکان خارج نموده او را
نشانیده نباید بخوابانند و برای اینکه احتقان دماغ را کم نمایند
آب سرد بسر و صورت مریض بپاشند اعضاء سافله را (پاها را) دو
سه نفر با کمال سرعت مالش دهند اگر نفس بالا نیامد تنفس مصنوعی
بدهند و بفوریت طبیبی دعوت نمایند که هرچه زودتر مقدار ۴۰۰
الی ۵۰۰ گرام خون کم کرده و بعد از قاعده سینه از طرف خلف
وقدام بادکش زیاد بنمایند،

خفه‌گی بواسطه غرق شدن در آب - مغروق را پس از بیرون
آوردن از آب مقدمتاً وفوری لباسهایش را بیرون آورده و اگر
لازم باشد بریده وخارج نمایند پس از آن کمی متمایل بطرف
راست به‌پشت بخوابانند وبا انگشت موکوزیته (ترشحات مخاطی)
یا خره یاشن یاماسه دهانش را کاملا پاك کرده وخرج نمایند بعد
سرمریض را کمی خم کرده و انگشت را بیخ گلویش برده آب
یامایعی که‌در آن باشد خارج‌نمایندوسعی‌نمایند که‌بواسطه‌قی کردن آب
معده را خارج نمایند پس از آن زبان را کشیده وشروع به تنفس
مصنوعی بنمایند اشخاص دیگر بدن مریض‌را باهوله و پارچه وپتو
بپوشانند و کیسه های لاستیکی را از آب گرم خیلی داغ پر کرده

با دو دست بطوریکه سنگینی بروی مریض وارد نیاورد بگردانند روی سینه روی فم معده ناحیه حرقفی طول ستون فقرات ناحیه ابطین و بازو ها و کف پا ها روی فم معده مدت طویلی بگذارند باید مراقبت نمایند که درجه حرارت هوای خارجی مریض خیلی گرم نبوده واز ۳۵ درجه اضافه نشود اگرچه گفتیم که کیسه آب گرم باید خیلی داغ باشد ولی چون از روی حوله وپارچه استعمال میشود مانع حفظ این قسمت نخواهد بود.

برای اینکه حرارت بدن مریض زیاد بشود اشخاص دیگر باقوت اعضاء مریض را باپارچه یا باحوله مالش دهند مالش درناحیه قلبی و فم معده وتهی گاه باید ملایم وبااحتیاط باشد و کف دستها وپاها را مدت مدیدی مالش دهند.

پس ازآنکه مریض اولین نفس را کشید وبزنده شدن برگشت اگر مغروق خودش قوت می‌نماید بر اینکه نفس بکشد قدری حرکات تنفس مصنوعی را ترك نمایند وقتیکه بحال خود آمد ملاحظه می کنند که از دهان و بینی او مایع مخاطی خارج می‌شود سعی نمایند که مریض قی نماید بایك شاه پر مرغ یا پر غاز که بدهان و گلوی مریض فرو ببرند میتوانند قی را حادث و تسریع نمایند قبل از اینکه مریض بحال خود بیاید باو مایعی یاچیزی بخورانند که بلع نماید ولی می‌توانند چند قطره عرق بادرنجبویه در دهان مغروق بریزند که بحال خود بیابد وبگذارند مدتی در تخت‌خواب خودش استراحت نماید اگر مغروق را بمریضخانه می‌برند باید احتیاط نمایند اورا از سرما محافظت نمایند.

اگر هنگام خواب مریض یك مرتبه بریدگی چهره اش مبدل بهقرمزی شدیدی گردید باید اورا از خواب بیدار نمود اگر بهتر نشد وقرمزی چهره مداومت داشت یاشدید تر گردید فوری مشمع یاضماد خردل به پشت کتفها بیندازند همچنین وسط رانها وماهیچه پاها .

طریقه تنفس مصنوعی - مغروق یا خفه شده را فوراً باید در هوای آزاد آورده و پس از اجرای دستورات سابق‌الذکر شروع بهتنفس مصنوعی بنمایند.

بدواً دهان مریض را باز نمایند اگر باز نمیشود وفکین بشدت بهم فسرده میباشد سعی نمایند دندانها را از هم دور نموده ویك تیکه چوب یا چوب پنبه وسط دندانها بگذارند بطریقی که فکین از هم دور شده و دهان باز بماند بعد نوك زبان را بایك پنس بگیرند اگر پنس نباشد با انگشتان و یك دستمال نوك زبان را گرفته بقوت بطرف بیرون بکشند بخط مستقیم نهاینکه بروی‌دندانها وفك اسفل زیرا که دندانها ممکن است سطح خلفی زبان را پاره ورخم نماید.

۱۶ تا ۲۰ مرتبه در هر دقیقه این عمل را تکرار نمایند یعنی مطابق نفس کشیدن خود عامل و برگردانند بداخل دهان مریض مقاومت زبان علامت بر قرار شدن تنفس است که بواسطه بالا آمدن و پائین رفتن قسمت تحتانی سینه وفواق می‌توان فهمید که تنفس میخواهد شروع بشود خیلی اهمیت دارد که تنفس مصنوعی را خیلی زود شروع نمایند و مدت مدیدی مداومت نمایند زیرا

که حیات پس از دو ساعت سعی و عمل بلکه زیاد تر باز گشت خواهد نمود•

در همان زمانیکه زبان مریض را بخارج دهان می کشند و بدهان مریض داخل می‌نمایند لازم است یکنفر دیگر کمك نموده دستهای خفه شده را از بازوان گرفته به بالای سر مریض آورده و بعد بر گرداننده بروی سینه مریض گذارده وبجدار سینه فشار بدهد این عمل را با کشیدن زبان بخارج وداخل کردن در دهان باید در یك زمان اجری نمود بطوری که بالا بردن بازو ها با کشیدن زبان متحد الزمان باشد یعنی پائین آوردن بازو ها و فشار بروی سینه با بردن زبان بداخل دهان باهم مطابق باشند وعمل بالابردن بازوها وپائین آوردن آن نیز باید در هر دقیقه ۱٦ الی ۲۰ مرتبه مجری گردد•

اگر به‌تنفس مصنوعی استشمام اکسیژن هم ضمیمه نمایند به‌نتیجه عمل خیلی کمك خواهد نمود مراقبت بعد از رجعت حیوة مریض را به‌پشت بخوابانند (در روی تختخواب گرم) سرش را از تنه بالا بگذارند مشروب گرم مثل چای و کاکائو وشیر بخورانند بادقت تنفس مریض را مراقبت نمایند زیرا که خیلی ممکن است اگر مدت خفه گی خیلی طول کشیده باشد تنفس مریض دومرتبه بایستد مجدداً بایست تنفس مصنوعی را شروع نمود•

باید دانست که پس از بیرون آوردن از آب نباید بواسطه مر ظاهری از خفه شده مایوس بود اشخاصیکه اورا از آب بیرون

می‌آورند باید بدانند که رنك قرمز یا بنفش یا سیاه بودن چهره یا کبودی وسرد بودن بدن و سفت بودن اعضاء سافاه و جوارح خفه شده علائم مرگ حقیقی نیستند وباید فوراً اقدام برای استخلاص حیات مغروق بنمایند اگرچه مدت مدیدی هم مغروق در آب مانده باشد .

۹ — **جلد سر و گیسوان** ـ میدانیم که مو بواسطه پیاز یا ته آن که در جلد سر قرار گرفته است میروید و نمو میکند اگر جلد سر را مجروح نمایند یا اینکه بسوزانند بطوریکه قاعده مو یعنی ریشه و پیاز مو خراب بشود دیگر از آن نقطه مو نخواهد روئید .

بریدن یا چیدن مو بقصد قوت گرفتن مو تاثیری درسلول تشکیل دهنده مو ندارد زیرا که برخلاف جمیع گیاه ها مو از نوك بلند نمی‌شود فقط نمو آن از ریشه آن میباشد اگر همه‌روزه مو را به‌چینند یا هیچ نچینند تغییری در ازدیاد مو نخواهد نمود.

مو در هر ماه یك سانتیمتر تقریباً بلند شده ونمو می‌نماید یعنی در هرروز $\frac{۳}{۱۰}$ میلیمتر غالباً دیده‌میشود که‌اطفال‌ازحیث‌سن‌وسلامت بدن مثل هم هستند ولی نمو جلد سر و موی آنها باهم فرق کلی دارد ومتساوی باهم نیستند .

بدون شك وتردید ضخامت جلد سر مربوط به‌قطر مو میباشد که در نزد بعضی ۲ الی ۳ مرتبه موی آنها ضخیم‌تر ازموی دیگران میباشد همچنین بعضی اطفال جلد سرشان ضعیف ولاغر وموخشك

ونمو آن متوقف است در صورتیکه باید نمو آن خوب بودوبراق باینکه طفل ظاهراً سالم هم میباشد .

خیلی زیاد دیده شده است بعلت نامعلومی اشخاصیکه درطفولیت دارای موها و گیسوان قشنك وبراق بوده اند در سن ۱٦ ساله یا ۱۷ ساله گی کم کم موهای آنهاآن ظرافت و قشنگی و نمو خود را ازدست داده است و اطفالیکه در طفولیت موهای آنها کم رشد وخشك و لاغر بوده اند موی سر آنها بهمین سن که رسیده اند شروع به نمو نموده وزیبائی وقشنگی خوبی بخود گرفته است این قسمت اثررشد وبلوغ درروی غده های مو میباشد.

اثرات بلوغ ورشد در روی مو وجلد سر - سن بلوغ در روی جلد سر دارای اثرات خاصی میباشد تا زمان بلوغ شخص نمیداند که گیسوان زیبا و قشنگش چه خواهد شد و چه تغییراتی درپیش دارد لازم است بدانیم که امراض موی سرپیش ازبلوغ وپس ازبلوغ متفاوت میباشند باید دانست کهمرض کچلی کهعامل مرضی آن یك نوع قارچ وطفیلی مو است از امراض زمان طفولیت بوده وهیچ وقت بعد از بلوغ دیده نشده است .

برخلاف ریختن موی که در نزد جوانان شروع میشود در نزد اطفال هرگز دیده نشده است ریختن موی سر هنگام سنین رشد وبلوغ در نزد خواجه ها نیز هرگز دیده نشده از این جهة میتوان گفت که ظهور و میل تناسبات نوعی اثر خاصی در روی موی سر دارد

از سنین ۱۷ تا ۲۵ برای موی سر باید نگران بود ودرواقع این سنین راسنین بحران موی باید دانست .

تفلس جلد سر - اگر تعداد کثیری از جلد سر اشخاص را امتحان کنیم خواهیم دید که فیمابین آنها بعضیها از سن ۱۰ الی ۱۵ سالگی جلد سرشان حالت مخصوصی پیدا می کنند که مقدمه ریختن موی سر وحاکی از آن است که جلد سر روز بدی درپیش خواهد داشت .

ته موی سر بدواً پوست پوست میشود خشك است وپوش میکند بعدها چرب میشود این همان مرضی است که اطباء آن را تفلس (پتریازیس) وعوام بنام شوره یاپوش (پلیکول) مینامند این شوره ها بدواً خشك و ورقه ورقه میشوند واز جلد سر بلند شده ازمیان گیسوان و موها بروی جامه میریزند و هرقدر هم سر طفل را پاکیزه نمایند باز شوره مجدداً تولید میشود.

پس از سن ۱۵ سالگی وقتیکه سن بلوغ تکمیل شدوهنگام روئیدن موهای ثانویه بدن وریش وسبیل در نزد مردها سر رسید احوال شوره های سر تغییر می نمایند شوره هائیکه ابتداء خشك بود کنده میشد و بصورت پوش بروی لباس و جامه میریخت اکنون مثل مایع چسبناکی به ته سر میچسبند ناخنها اور' مثل ورقه نازك خمیری از ته سر بلند می کند و سال بسال نرم تر میگردد و یا بصورت روغن نیم مایع میشود'

تفلس خشك (پتر یازیس) در سن ۱۷ الی ۱۸ سالگی حالت چربی زرد رنگی پیدا نموده و غالباً بد بو هم میشود واز این هنگام ریختن موی سر شروع میگردد وسال بسال زیاد میشود تاشوره ها تبدیل به خمیر و بعد بشکل روغن نیم مایع چسبناکی گردیده و

موی سر میریزد .

ریختن موی سر در پیش مردها از فرق سر شروع می‌نماید وزیاد میگردد و بحدی میریزد که سر برهنه وطاس میشود ودر نزد زنها نواحی صدغین هم در ریختن مو شرکت مینمایند و تمام سر را فرا گرفته بالاخره سر برهنه وطاس و براق میشود.

اما ریختن موی سر بطرز مذکورهمیشه نتیجه ابتلای به تفلس خشك مزمن جلد که خوب مراقبت ننموده باشند میباشددرشوره‌های سر وقتیکه بامیکروسکوپ نگاه کنند هزارها از یك‌نوع طفیلی که موسوم است به اسپر دو مالاسز (۱) دیده میشود بمثل سایر طفیلیهای مو ماوی در غدد مو نموده و زندگانی خود را حفظ می نماید .

بدبختانه ادویه آنتی سبتیك امروزه تاکنون برای کشتن واز بین بردن این طفیلی بدون اینکه جلد و مو را خراب کند نتیجه نداده است .

لذا معالجه این مرض عبارت است از معالجه موقتی که شوره نمودن سر را تامدتی رفع نماید وهر زمان که شوره ظاهر شدفوری باید معالجه را تجدید نمود .

حفظ الصحه جلد سر و موی سر اطفال خیلی ساده وآسان است وبدو کلمه میتوان یاد گرفت و عمل نمود موهای اطفال باید کوتاه وپاکیزه باشد بسربچه ها اگر موی سرشان کوتاه باشد پاکیزه گی جلد سرشان هم آسان است که تحت نظر گرفت وپاکیزه نگاه‌داشت.

---

(۱) Spore du mailassese

برای پاکیزه نگاه داشتن مو وجلد سر اطفال کافی است که همه روزه منظماً باآب گرم وصابون سر طفل‌را بشویند برای شستن سر اطفال باید صابون شیرین (نوتر) یعنی کم غلیاب انتخاب نمود و پس از شستن و پاکیزه نمودن باید باحوله گرم سربچه را کاملا خشك نمود سردختر بچه‌ها که دارای گیسوان وموی بلند می باشند پاکیزه نگاهداشتن آن خیلی آسان می باشد باین‌طریق که هردوروز یکمرتبه گیسوان را مدت ده دقیقه باآب گرم و صابون پاکیزه شسته و شانه نمایند البته مقصود از صابون‌زدن‌به گیسوان تنها نیست وباید جلد سر را کاملا باآب‌وصابون بشویند و باحوله و پارچه زود خشك نمایند البته باید در نظر داشت که شانه دیگران را بسر بچه نباید استعمال نمود وشانه باید مخصوص خودش باشد حتی مادر نیز نباید شانه خود را بسر بچه خود استعمال نماید وهمچنین شانه‌بچه را مادر نباید استعمال نماید•

بطور خلاصه حفظ صحت سر اطفال تاسن ۱۰ سالگی‌خیلی ساده است واحتیاجی بهیچ گونه مواظبت غیرازنظافت و پاکیزه گی وشست و شوی منظم باآب و صابون ندارد باید دانست که جلد سر و گیسوانی که طبیعتاً خشك هستند همیشه سالم و محکم می‌باشند وجلد سر و گیسوانی که چرب هستند خوب نبوده بعلاوه حاکی از مریض بودن آنها میباشد•

استعمال بریانتین که تازه در ایران هم در شهرها دارد‌معمول میشود خالی از ضرر نیست زیرا که محتاج بمواظبت و مراقبت مخصوص میباشد و گرد و غبار هوا را دائماً بخود جلب و جذب

مینماید ودرموقع نظافت موجب اشکال برای پاکیزه نمودن جلد سروموی میباشد• بعضی ازاطفال از سن ٥ الی ١٠ سالگی موی سرشان خشك و خیلی کم است و محتاج معالجه میباشند استعمال پماد سدر بروی جلد سر منظما خیلی نافع میشود باندازه یك نخود درشت برای یکمرتبه کافی است وباید بتمام سر بمالند پماد را نباید بروی موها مالید بلکه باید باانگشتان بادقت بروی جلد سر مالید و همه روزه سر را باکمال پاکیزه گی شستوشو نمایند پس از چندی ملاحظه خواهند نمود که گیسوان حالت طبیعی خود را از نو شروع نموده و بلند وقوی وبراق شده است بدون اینکه موها معالجه لازم داشته باشد

ونگاهداری جلدسرومودر نزداشخاص بالغ وبزرگ خیلی دشوارو سخت میباشد زیراکه درنزد غالب اشخاص از سن ١٠-١٥ سالگی شوره کردن جلد سر شروع میشود و بطوری که شرح دادیم بالاخره منجر بهتبدیل ترشح چربی وریختن موی سر می گردد•

بهترین دوا برای پاکیزه نمودن جلد سر از برای معالجه تفلس قطرانهاست ومشتقات آن قطرانهائیکه معمولا بیشتر برای معالجه جلد سر استعمال میشوند روغن کاد(١) و روغن سدر میباشند پس از استعمال ومعالجه بااین روغنها و پاکیزه نگاه- داشتن جلد مشاهده خواهند نمود که شوره بستن سر از بین خواهد رفت جلد سر نرم وصاف بمثل جلد طبیعی گردیده است موها نیز نرم وبراق ورشد طبیعی خودرا دوباره شروع وزیبائی آن روز بروز بهتر میشود•

قطرانها مخصوص روغن کاد قدری بد بو هستند ممکن است

(١) Huil de Cade

اسانس قطران استعمال نمود یا با پماد های دیگر انها را داخل کرد که تخفیف در بوی آن حاصل گردد ممکن است قطران طبیعی را باالکل مخلوط نموده و استعمال نمود باین طریق که یك تیکه پنبه را بقدرفندق بپیچیده و به پماد آلوده نمایند وموی سر را از هم باز کرده بهجلد سر قطعه قطعه مالش می‌دهند تاتمام سر راباین طور باپماد پاك نمایند ۱۰ الي ۱۵ روز یکمرتبه کافی است که این عمل را تکرار نمایند ولی سر را همه روزه باصابون بشویند که نظافت سر بر قرار باشد صابون سر شوئی باید شیرین وخیلی کم غلیاب باشد لازم نیست که باصابون های آنتی سپتیك مثل صابون قطران وشبه آن بشویند و نباید هم استعمال نمود آبیکه صابونرا خوب حل نمی نماید برای شستن سر خوب نیست اگر آب خوب فراهم نشود بهتر این است که با آب باران و یا آب مقطر سر رابشویند بعد از شستن سر را باید باهوله گرم خشك نمود•

صابونیکه غلیاب آن زیاد وتند باشد مورا حل کرده وخراب می نماید•

بهمچنین آبهائیکه صابون خوب حل نمی‌نمایند مثل آب اصفهان وقم وخراسان برای شستن سر خوب نیستند صابون وقتیکه خوب حل نشد بشکل چربی داخل موی وته جلد سر خواهد ماند و مو ها دسته بدسته بهم می‌چسبند•

فر نمودن زلفین و گیسوان که در نزد زنها معمول است فوق‌العاده بداست زیرا که فر باید داغ بشود وقتیکه داغ شد گیسوان را خراب می‌نماید وباید از آن احتراز نمود که موجب ریختن و از بین رفتن موی سر خواهد بود•

فر با الکتریك که برای مدت متمادی فر می نمایند وتازه میرود در ایران معمول بشود نیز موجب خـرابی و از بین بردن گیسوان خواهد بود وفوق‌العاده بد است وباید نیزازآ احترازنمود.

بعضی اشخاص میل دارند که رنك موی سرشان را تغییر دهند یعنی از رنك طبیعی خود برنك دیگر بنمایندبرای این مقصد استعمال ادویهٔ می‌نمایند که تمام برای مو مضر و موجب خراب‌شدن مو میباشد زیرا که آن مواد در روی ماده ملونه مو تاثیر نموده و رنك مو را تغییر می‌دهد لذا برای خود مو بی‌ضرر نمی‌باشدادویهٔ که رنك مو را تغییر می‌دهند زیاد هستند بعضیها رنك مورامیبرند یعنی موی مشکی را تغییر داده ممکن است بور وسفید هم‌بنمایند قدما آهك و سود محرق استعمال می نمودند امروزه آب اکسیژنه معمول به و متداول گردیده وبی‌ضرر تر از سایر ادویه رنك برنده میباشد بدیهی است کـه آب اکسیژنه را هم باید طبق دستورات علمی برای این مقصود استعمال نمود •

طریقه استعمال آب اکسیژنه - زلفین یا گیسوان را در آب اکسیژنه نم کرده پس از مدت قلیلی موی سیاه سر شروع به تغییر رنك می‌نماید اول برنك شاه بلوط بعد برنك خرمائی طلائی بالاخره کم رنك میگردد وقتیکه برنك مطلوب رسید با آب پاك می‌شویند این محلول اثرات مضره بدی روی‌صحت عمومی‌بدن ندارد ولی‌پس‌از چندی استعمال موبها را خشك نموده وغالباً از کمرشکسته‌ومیریزند.

حنا را در ایران همه کس می‌شناسد و طریقه استعمال آنرا نیز میدانند برای مشکی نمودن مو رنك وحناء استعمال می‌نمایند

طریقه استعمال آنرا همه کس در ایران می‌داند و محتاج بذکر نیست واز سایر طریقه های رنك کردن مو که با نیترات دارژان و با املاح سرب و گوگرد و الوان آنیلین که خطرناك هم هستند حناءورنك بهتر و بی‌ضررتر می‌باشند ونیز متذکر میشویم که رنك آنیلین که سلمانیها برای رنك کردن مو بکار می برند باآب اکسیژنه در نزد بعضی اشخاص تولید سمیت نموده وخیلی خطرناك برای آنها واقع میگردد پس باید از استعمال آن بکلی احتراز نمود اثرات سمیت آن عبارت است از ظاهر شدن بثورات جلدی که خارش شدیدی دارد سر بشدت درد میگیرد تهیج مخصوص مثل اورتیکر (کهیر) در صورت وپلکین واعضاء وجوارح پیدامیشود این عوارض گاهی بلا فاصله بعداز استعمال ظهور مینماید (بمسمومیت ازآنیلین‌مراجعه شود).



بحث سوم
آلکل و آلکلیسم

الکل معمولي یا الکل اتیلیك از تخمیر مایعات قندی بواسطه مضاعف شدن گلوکوز تحت اثر لور دوبیر حاصل میگردد وبواسطه تقطیر مایعات تخمیر شده مانند شراب انگور و شراب سیب و فقاع بدست می آید

الکل هاي صنعتی از تخمیر شیره چغندر وتخمیر مواد نشاسته مثل غلات وسیب زمینی بواسطهٔ تقطیر استخراج میگردد .

از تقطیر شرات انگور او دوی (عرق معمولی) و کنیاك و شامپانی و از شراب سیب عرق سیب و از نیشکر رم و از آلوبالو عرق الوبالو بدست می آید .

نسبت مقدار الکلی که محتوی در عرقها و شرابها میبا شد خیلی مختلف است .

رم	۴۹ در	۱۰۰	الکل دارد
عرق البالو	۴۷ در	۱۰۰	الکل دارد
شامپانی	۱۳ در	۱۰۰	الکل دارد
شراب قرمز	۸تا۱۲در	۱۰۰	الکل دارد
شراب سفید	۷تا۱۰در	۱۰۰	الکل دارد

الکل اتیلیك دارای مقدار کمی از الکلهای دیگر میبا شد

مثل الـکل متیلیك و الکل آمیلیك و الکل بوتیریك و الکل پروپیلیك تمام الکلهای فوق الذکر توکسیك میباشند یعنی سمیت دارنـد مخصوصاً الکل پروپیلیك .

الکل خالص یا الکل آبسلو دارای آب نیست وزن مخصوص آن با الکلومطر ۱۰۰+۱۵ درجه حرارت میباشد یعنی‌در۱۵ درجـه حرارت الکل و مطر ۱۰۰ نشان میدهد الکل خالص در ۷۸ درجـه حرارت بغلیان می آید مایعی است بیرنك و متحرك و دارای بوی مطبوع وطعم سوزاننده اگر با آب مخلوط شود بنسبت کمی یا زیادی آن درجه الکل کم یا زیاد میشود •

الکل افینیال یا الکلهای معمولی در ۱۰۰ قسمت ۹۵ قسمت الکل خالص و ۶ر۱۶ قسمت آب دارد با الکل و مطر ۹۵ درجه نشان میدهد •

تأثیرات الکل ـ الکل نخست تا مدت کمی اعصاب‌راتحریك نموده پس از آن یك مدتی هم سستی جانشین آن میگردد یعنی‌پس از خوردن مقداری الکل نخست حرکات قلب و ریتین و مقدار کار عضلانی و فعالیت دماغ تحت اثر الکل زیاد میگردند بس از آن از اندازه طبیعی پائین تر آمده و از وظایف خود می کاهند خیلی خوب است که دانسته شود که الکل آیا یك قسم از اغذیه یا اینکه سموءات است

در امتحانات و جستجو های علمی ثابت شده است کـه فایده مصرف یك گرام الکل‌درانساج بدن مانند۷۵۷ر۱ گرام‌گلوکوز است بنابراین چون الکل میتواند بجای قند مصرف بشود الـکل را

جزء اغذیه باید محسوب نمود .

اما درپراتیك (عمل) این قسمت صحیح نیست الا اینکه الکل مصرف شده در هریك هزار گرام وزن خورنده آن یك گرام ونیم اضافه نشود و این مقدار هم برای تکمیل غذاهای نافذ قنداستعمال شود و الکل مصرف شده هم بقدری رقیق باشد که درجه آن کمتراز ۱۵ درجه باشد و ناشتا یعنی شکم گرسنه هم استعمال نشود و اگر شرایط فوق فراهم نباشد هیچوقت نباید آن را مصرف نمود زیرا که الکل در غیر این شرایط دراکونومی نمیسوزدمگریك قسمت آن و اضافه آن دربدن جمع شده بدواً ساولهای عصبانی را مسموم نموده پس از آن سایر انساج را مخصوصاً انساج جدید التولید را مسموم و خراب مینماید پس از بیان و مقدمه فوق الذکر معلوم میگردد که الکل غذا نیست و یکی از سموات میباشد و خطر آن همان قدر زیادتر است که زیادتر از مقدار طاقت مصرف شود الکل پس از سوختن دربدن بصورت انیدریدکاربونیک از کلیه[۲] و از ریتین خارج میگردد

موارد استعمال دوائی الکل بسیار است درساختن تعفین های دوائی و بطور ضد تعفن درپانسمان ها و زخم بندیها زیاد استعمال می شود .

الکلیسم یا مسمومیت بواسطهٔ الکل ــ الکلیسم عبارتست از هرگونه اختلالاتی که بواسطه مسمومیت الکل بروز نماید خواه بلا فاصله باشد خواه بعد ها پس مسمومیت بواسطه الکل بر دو قسم

است مسمومیت حاد و مسمومیت مزمن مسمومیت حاد بواسطه الکل یا مستی :

وقتیکه شخص مقدار زیادی مشروبات الکلی بنوشد که مافوق ظرفیت و طاقت آن شخص باشد عوارض موقتی کم یا بیش سختی که در نزد او ظاهر میگردد آن حالات را بطور کلی مستی مینامند مقدار مشروبات الکلی که تولیدمستی مینماید درنزد اشخاص برحسب سن و عادت وحال اشخاص فرق میکند خوردن الکل را باشکم گرسنه خیلی زود مستی می آورد در اشخاص کهنه معتاد مقدار خیلی زیاد الکل لازم است تا اینکه در آنها حالت مستی بروز نماید .

مستی دارای سه هنگام است – هنگام اول حالت بشاشت و خوشحالی است چهره گلگون میگردد واحساسات تحریك میشوند هنگام دوم روابط دماغ قطع میگردد یعنی درکارها دقت ندارد در راه رفتن تلو تلو میخورد نسبت باشخاص و اشیاء بدبین میگردد گاهی خودرا میترساند .

هنگام سوم هنگام اغماء (مست مرده) تمام اعمال سلسله عصبانی باستثناء بصل النخاع از بین میرود بیحس کامل میشود حرارت مرکزی پائین می آید دراینحال اشخاص مست اگر مواجه باسرما بشوند غالباً تلف میشوند برحسب طبیعت مشروب و اوقات واشخاص بروزات مستی گاهی تغییر میکند غم و اندوه بجای بشاشت وخوش‌حالی و بجاء اغماء و بیحالی تحریکات عصبانی بروز مینماید شرب [illegible] می آورد عرق افسنطین حملات صرعی شکل [illegible] الکلیسم حاد بیشتر از ۲۴ ساعت الی ۴۸ ساعت [illegible]

و بجای خود اثری باقی نمیگذارد مگر دربعضی مواقع که ممکن است ورم معده و کبد و یرقان واحتقان ریه ورعاف تولید نماید .

الکل متیلیك موجب بروز مسمومیت حاد سخت میگردد گلو خشك میشود درد شدید درمعده ظاهر میگردد چشم اختلال پیدا میکند حدقه متسع شده وراکسیون ندارد (یعنی بنور و روشنائی متأثر نمیگردد) چشم نمیبیند علاوه از علائم فوق الذکر مریض هذیان میگوید تشنج میگیرد و دربعضی مسمومیتهای سخت نفس در سینه حبس میشود و عسرالنفس پیدا مینماید انتهای دستهاو پاها کبود میشوند .

مسمومیت مزمن بواسطه الکل .- مسمومیت مزمن همیشه بواسطه خوردن الکل بطور ملایم و عادت میباشد مسمومیت مزمن بواسطه الکل متدرجاً تثبیت میشودبدون اینکه بروزاتی بنمایاندعادت بالکل و مسمومیت آن را میتوان باین طریق شناخت از اینکه مقدار الکلی که درنزداشخاص غیرمعتاد حالت مستی می آورد در نزدمعتادین بالکل اثری ندارد .

الکلیسم مزمن تعمیم مسمومیت است بواسطهٔ الکل و تمام اعضاء متدرجاً و متعاقباً مبتلا میشوند بدواً اتساع معده بروز مینماید غذارا بر میگرداند ورم روده یا اسهال بروزمینماید تشمع کبدی تصلب شرائین آتهرم (رسوب املاح خون درجدار عروق) اتساع و عظم قلب که منجر به عدم انتظام ضربان قلب خواهد گردید عوارض فوق الذکر غالباً درمسمومیتهای مزمن بواسطه الکل بروز مینماید .

در ورم مزمن حنجره الکلی کم کم آهنك صدا تغییرمینماید و غالباً با ورم قصبة الریه همراه میباشد .

اوجاع اعصاب الکلی- اختلالات مختلفه حواس مثل خواب رفتن دستها و پا ها وسوزش آنها وجهش اوتار عضلات حس سوزش و اوجاع عصبانی مختلفه اختلالات حرکات مثل رعشه و تشنجات عضلاتی و سنگینی در سخن گفتن و راه رفتن مخصوص بواسطه وجع عرق النساء و استرفاء و اختلالات دماغی مثل تحریکات عصبانی و خشونت در کلام عدم اعتماد بی خوابی کوشمار (دیدن خوابهای پریشان) ضعف اراده و رای فقدان اخلاق حسنه درنزد الکلیسم های مزمن بطور عموم حکم فرما بوده و عوارض فوق الذکر یك مرتبه بروز می نماید .

در ابتداء شخص الکلیك یك منظره سرخی پیدا نموده چاق میشود (فربهی سمی) بعد کم کم اعمال احشاء و اعضاء خراب گردیده اول اشتها و خواب کم شده تنبلی بروز نموده استقامت و مقاومت بکار کم می گردد کم خونی بروزسوء الغنیه ظاهرمی گردداگر در این مواقع شخص الکلیك با یك سرمای شدیدی بایك ضغطه و ضربه یایك تاثرات ناگهانی شدید یایك مرض عفونی مواجه گردد هذیان و تحریکات عصبانی بروز مینماید بدواً ارتعاش شروع نموده خوابهای هولناك و بازحمت می بیند فشار ناحیه صدری اورا ناراحت دارد چیزهای مخوف بنظرش می آید تصور می نماید که حیوانهای سبع باو حمله نموده واورا میخواهند پاره پاره نمایند فریاد های عجیب وهولناك میشنود تحریکات غفتاً شده است ...

عضلات بسختی متشنج می گـردند بدن از عرق چسبناك و عفنی پوشیده شده حرارت بالا میرود و ممکن است در چند ساعت مریض بمیرد.

باید دانست که عوارض فوق‌الذکر تنها عارضه عاقبت‌شخص الکلیك مزمن نیست جنایت جنون میل بخودکشی (انتحار) و امراض احشاء از قبیل تشمع کبدی و امراض قلب و اورام کلیه و ابتلای بامراض عفونی مزمن مخصوصاً سل نیز از عوارض الکلیسم مزمن است ازهمین جهةاست اشخاص الکلیات برای جامعه ومعاشرت بد ومشکوك میباشند.

خطر ونتیجه الکلیسم برای خود شخص ـ بواسطه‌عدم دقت در کار و گاهی هم بواسطه سستی وچابك نبودن که الکل درشخص تولید مینماید موجب حوادث خیلی زیاد در کارها میباشد.

احصائیه نشان داده است که نصف حوادث اتفاقیه درراه آهن بواسطه مستی واصراف در استعمال الکل بوده است همینطورحوادث در کارخانجات بیشتر آن بواسطه استعمال مشروبات الکلی و مستی می باشد.

الکلیسم مشی امراض عفونی را سخت می نماید مخصوصاً ذات‌الریه وتب تیفوئید و گریپ را.

مسمومیت های مزمن بواسطه سرب ومسمومیت بواسطه‌تریاك ومرفین در نزد الکلیسمها سخت وخطرناك است الکلیسم مزاج‌را مستعد ابتلای بسل می نماید الکلیسم اثر واضحی در ابتلای اشخاص بجنون دزد انتحارها ودزدی ها وجنایات خطیره غالباً بلکه

همیشه در اثر الکلیسم میباشد احصائیه نشان داده است که در نواحی که مشروبات الکلی قوی مصرف مینمایند جنون سه برابر نواحی است که مصرف مشروبات الکلی آنها ضعیف است همچنین بالاحصائیه ثابت شده است که ۱/۴ از انتحارات بواسطه اصراف در استعمال الکل بوده است بالاخره الکلیسم موجب خطرات عدیده و مرگهای کثیره غیرطبیعی است ،

نتیجه الکلیسم وخطر آن برای خانواده - استعمال ومصرف مشروبات الکلی در خانواده موجب عدم انتظام در امور خانوادگی میگردد :

۱ - بواسطهٔ حرکات و عادات نا شایسته مرد که زن وفرزند آن حرکات را دیده و قبح آن از نظر آنها محو گردیده و به آن حرکات خود عادت میگیرند.

۲ - بواسطه مشروبات الکلی و مخارج گزاف آن خانواده کم کم دچار فقر وپریشانی گردیده و بکارهای پست تن درمیدهند اشخاصیکه درنزد خانواده خود مصرف مشروبات الکلی مینمایند کم کم به زن وبچه آنان خوردن مشروب سرایت نموده وآنها نیز کم کم الکلیسم خواهندشد بدمستی و خشونت شخص الکلیسم در خانواده غالب منجر به اوارهگی اطفال وگاهی سبب تفرقه بین زن وشوهر میگردد گاهی هم بواسطه فقر خانواده زن را وادار بکارهای پست وفحشاء مینماید .

خانواده هائیکه مشروبات الکلی مصرف مینمایند بواسطه مخارج گزاف آن خیلی زود فقیر وبیچیز میشوند ودر نتیجه فقر وبیچیزی شخص بکار های پست مثل دزدی و فحشاء وجنایات وادار میشود

نتیجه الکلیسم برای خود وخطرات آن - پدر ومادر الکلیسم برای اطفال خود یادگارهای سوئی از افعال و اعمال خود تهیه نموده

و بالارث بآنها تحویل و انتقال میدهند این یادگار موسوم بالکلیسم ارثی (ترهردیتر) میباشد .

در امتحانات وجستجوهای علمی درترشحات جهاز تناسلی با حالت مستی مقداری الکل موجود است .

گفتیم که الکل انساج جدیدالتولید را متصرف و مسموم می‌نماید این صدمات و خرابی انساج جدید التولید غالباً موجب سقط جنین قبل از موعد در نزد الکلیسمها میباشد و کمتر بچه آنها به موعدو وقت متولد میشود و قبل از موقع میمیرد اطفال الکلیسمها ضعیف‌المزاج از مادر متولد میشوند بطور طبیعی رشد و نمو نمی نمایند و درمقابل امراض عفونی مقاومت نموده مخصوصا زودمتاثر ومبتلا می گردند.

اطفال الکلیسمها بطور کلی ضعیف الخلقه و ناقص الفکر و ناقص الهوش میباشند امراض ارثی اطفال الکلیسمها را ما بطور خلاصه ذکر میکنیم این اطفال غالبا صورت‌چپ وراست آنها مشابه هم نیست ستون فقرات آنها از استقامت طبیعی منحرف است بعضی‌از آنها کرو گنگ میباشند همیشه حالت بچه گی دارند کوتاه قد و نن میباشند .

میکزوم سفتی مغز (تصلب دماغ) تشنج داء الرقص صرع حمله وامانده گی احمقی مالیخولیا جنون حاد در نزد اطفال نتیجه الکلیسم پدر و مادر است که بارث بآنها انتقال و تحویل داده اند .

احصائیهٔ که در نزد اطفال الکلیك ها گرفته شده است از ۷۶۱ نفر ۳۲۲ نفر ضعیف‌الخلقه و ناقص الفکر و ناقص‌الهوش واحمق

۱۵۵ نفر دیوانه و۱۳۱ نفر مصروع بوده اند.

بعلاوه اطفال الکل‌خواران حس مخصوص بخوردن الکل دارند و غالبا مبتلای یا الکلیسم میشوند.

مضار میخواره گی نه باندازه ایست که دراین مختصر شرح توان داد بطور خلاصه الکلیسم موجب خرابی و فقر و پریشانی شخص ازحیث مال‌وجان خرابی خانواده ازحیث ارتکاب بکارهای پست وناشایسته از قبیل دزدی و جنایات وخودکشی وخرابی نژاد خواهد بود.

اگرچه در کشور ایران در دهات بواسطهٔ عقیدهٔ و ایمان بحرمت آن چندان مصرفی ندارد ولی متمدنین تازه بدوران رسیده وجاهلان و نادانهای شهرها کسر مصرف آنها را تلافی میکنند.

معالجه الکلیسم حاد یعنی معالجه مستی هرقدر زودتر ممکن باشد الکل را باید بواسطه مقی خارج نمایند قهوه غلیظ بخورانند استات دامونیاك کربنات دامونیاك بطور پسیون یا اماله بدهند در صورت احتقان دماغ و ترس از رعاف فصد نمایند درحالت خفه‌

نموده و گرم نگاهدارند و تا چند روز پرهیز غذائی بدهند الکل مطلقا نباید بخورانند دادن مسهل نمك برای رفع امتلاء معده و کبد لازم و نافع است.

معالجه الکلیسم مزمن- کلورهیدرات مقدار کافی برای رفع تحریکات و تشنجات و بیخوابی و استرکنین برای هذیان خوراندن برومور نیز مفید است الکلیسمهای مزمن را باید برای معالجه بجاهائی فرستند که دست آنها بالکل نرسیده و از خوردن آن محروم

باشند درمعالجه الکلیسمهای مزمن کمتر موفقیت حاصل میشود و بواسطه افراط میل آنها بخوردن الکل ! بدولت فرض است که برای حفظ نژاد و تربیت جوانان قوی‌الاراده و قوی الاعصاب و قوی‌الفکر و جلوگیری از فساد اخلاق و فقر وپریشانی جامعه‌از مصرف الکل طبق قوانین مملکتی جدا جلوگیری نمایند تابمثل سایر ممالك دچار محظورات وخطرات الکل واقع نشوند.

درجنگها ثابت گردیده است که شکست همیشه باطرفی بوده است که مشروبات الکلی بیشتر مصرف می نموده اند استعمال مشروبات الکلی بتجربه ثابت نموده است که روحیه قشون‌را خراب میکند.

تنباکو

تنباکو وتوتون گیاهی ازخانواده سلانه‌اصل آن‌ازآمریکاست‌درموقع کشف امریکا اهالی هند تخم آنرا از آمریك بهند آورده و در آنجاکاشته برگهای آنرا بطور افیه استنشاق کرده و میجویدند و بطوردود میکشیدند ازآنجا بجاهای دیگر گیتی برده و کشت نموده‌اندوامروز درتمام دنیا با چپق‌وسیگاروغلیان‌بطور دود میکشند.

توتون و تنباکو درغالب ایالات وولایات ایران زرع و کشت بشود برگ تنباکو وتوتون دارای مقداری معتنابه نیکوتین

نیکوتین ازسمیات قویه و بزرك میباشد.

توتون وتنباکو از ۲ در۱۰۰ الی ۸ در۱۰۰محتوی‌نیکوتین است ولی بواسطه کوبیدن وخورد کردن و بریدن و بحالت سیگار بیرون آوردن مقدار مهمی از نیکوتین خودرا خوشبختانه از

دست می‌دهد ده‌سانتی گرام نیکوتین یک سگ متوسط الجثه را میکشد.

مقدار نیکوتینی که در سیگار های پیچیده باقی میماند از ۷۵ر۰ الی ۸۰ر۰ در ۱۰۰ میباشد بهمچنین درموقع سوختن توتون و تنباکو مقدار مهمی از نیکوتین خوشبختانه خراب میگردد ولی همراه دباپیریدین و کرزول و اکسید دوکاربون که برای مسمومیت حاد اشخاص تازه دودی وهمچنین درمسمومیت بطی اشخاصیکه مقدار زیادی توتون میکشند خیلی اهمیت دارد مصرف توتون و تنباکو روز بروز در کشور ایران رو بازدیاد است و قریب دو ثلث ازاهالی عادت به کشیدن قلیان و چپق وسیگار دارند خوشبختانه جویدن و انفیه آن چندان معمول نیست.

تاباژیسم یا مسمومیت بواسطه توتون و تنباکو بر دوقسم است اول مسمومیت حادولی گذرا وموقتی در نزد تازه دودی هادیده میشود وشکل سخت آن بواسطه بکار بردن تنباکو را برای دوا باندانستن مقدار آن نیز دیده شده است .

علائم مسمومیت ـ دهان و گلو باحوم وطول مری و فم معده سوزش دارد حالت تهوع وقی زیاد است مریض مضطرب و ضعیف وسر گیجه‌دارد خیالش راحت نیست ومختل است دید چشم کم و گاهی دنیا بنظرش تار میآید نبض ضعیف میزند پوست بدن سرد و از عرق چسبنده لزجی پوشیده شده است برای رفع مسمومیت باید اقدام فوری نمود اول بوسیله پرمرغ و انگشت بردن بیخ دهان و گلو وحرکت لهاة مسموم را وادار بقی کردن بنمایند به

گرم دیگر مثل گاوزبان و بادرنجبویه بخورانند و بدن مریض‌را با وسایل ممکنه گرم نگاهدارند و بپوشانند .

دوم مسمومیت مزمن - در نزد اشخاص دودی از چهار تا ۲۰ دانه سیگارت در روز بطور عادت مسمومیت مزمن می آورد و نیز اشخاصیکه برگ توتون و تنباکو و یا اینکه بطور انفیه در بینی گرد توتون می کشند مبتلای بمسمومیت مزمن از تنباکو و توتون می گردند همچنین عملجاتیکه توتون و تنباکو می کوبند و شغل آنها جمع آوری وجدا نمودن توتون وتنباکو است بمسمومیت مزمن آن مبتلا میباشند .

اختلالات عمومی - که بواسطه مسمومیت مزمن ازتوتون و تنباکو تولید میشود منظره چهره مبتلایان خاکستری رنگ میگردد فراموشی می آورد مخصوصاً فراموشی کامله و نیز رعشه در بدن بروز مینماید سر گیج می خورد دردهای عصبانی در بازوها وشانه‌ها ظاهر میگردد وخناق صدری آشکار میشود .

اورام مزمن ماه‌ها وورم مخاط باعوم ومری ودرد معده و یبوست سخت با دودی های مزمن ومفرط همیشه همراه است طپش دل اختلال دید چشم اختلال حس ذائقه اختلال حس سامعه احتقان دماغ ولی سستی باکرخی و گیجی سر غالباً در مسمومیت های مزمن از توتون وتنباکو دیده میشود .

مخصوصاً این اختلالات در نزد بی کاران و همچنین در نزد اشخاصیکه کار فکری دارند ودر موقع کار کردن وغذا بین آن سیگار با چپق یا قلیان می کشند بروز مینماید .

سمیت توتون در نزد سیگار کشها که دود را مستقیماً داخل هبابریه وخون می نمایند زیادتر وسریع تر است از اشخاصیکه قلیان وچپق میکشند ودود از لوله های طویل وپیچ در پیچ عبور می‌نماید و داخل هبابهای ریه می‌شود مشاهدات یومیه ثابت نموده استکه اشخاصیکه ۲۰ دانه سیگار در روز می کشند سرشان زیاد گیج میخورد طپش دل دارند عرق سرد غالباً از آنها جاری می گردد درصورتیکه اشخاصیکه تمام روز را پیپ (چپق) زیر لب دارند این عوارض در نزد آنها کمتر دیده می‌شود.

اشخاصیکه در داخل اطاق سیگار می کشند مسمومیت درنزد آنها زودتر ظاهر میشود هنگام های خیلی بد وریان دار هنگام نزدیك وحاو خوراك است زیراکه عمل جذب در این هنگام کاملتر وسریع تر است شخاصیکه مبتلای بسفتی شرائیز ودوار سر هستند بمسمومیت تنباکو وتوتون خیلی

مسمومیت بواسطه جرم چوب چپق وچوب سیگار وقلیان : این نوع مسمومیت در نزد اشخاصیکه با یك قلیان وچپق یا یك چوب سیگار دود می کشند دیده نمیشود اما در نزد کسانیکه چند چوب سیگار دارند وآنها را مدتی استعمال می‌نمایند زیاد دیده میشود اینقسم که جرم توتون وتنباکو در دیواره لوله قلیان وچوب چپق یا سیگار جمع گردیده و تر وتازه بودن آنها را کار میبرند دراین حال مسمومیت خیلی سختی دست می‌دهد که دوار سر وطپش دل وحالت تهوع وگاهی سستی شدید وعرق سرد ودرد سر همراه میشود

مخصوصاً با سوزش و خشگی دهان و گلو و ورم معده که شبیه بمسومیت از پتومانین با جمیع علائم آن میباشد٭

در حالت کتاب‌خواندن و نوشتن کشیدن سیگار برای چشم‌زیان دارد و سبب تحریك ملتحمه چشم خواهد بود بعضی اشخاص در مقابل سمیت تنباکو و توتون خیلی طاقت می‌آورند در نزد دودی ها سه قسم عوارض خیلی سخت و مهم بروز می‌نماید اول طپش دل و علائم شدید آن دردهای عصبانی و خناق صدری این اشخاص نه‌تنها باید دود نکشند بلکه در جائیکه سیگار و غلیان و چپق در آنجا کشیده میشود نباید درآنجا بمانند دوم سرطان زبان این‌عارضه معمولا در نزد اشخاص سفلیسی که چوب سیگار وچپق آنها کوتاه است دیده میشود٭

سوم اختلال خیلی مهم وسخت مربوط بدید چشم است قوه دید چشم کم میشود نزدیك بینی و اختلال تشخیص رنك بواسطه سمیت توتون و تنباکو بروز می‌نماید این اختلالات همیشه مهم تر وسخت ترخواهد بود وقتیکه دودی مبتلای باالکلیسم هم باشد٭

یبوست وخشگی مزاج گاهی هم سخت وشدید ومعتدبواسطه مسمومیت بطی از تنباکو و توتون در نزد کسانیکه خیلی زیاددود می‌کشند دیده میشود برخلاف کشیدن سیگاربمقدارخیلی کم تلیین می‌آورد و بیرون رفتن راآسان مینماید بهمین جهت اشخاصیکه کار وزحمت بدنی ندارند و یبوست مزاج دارند کشیدن یك سیگار بعد از غذا برای رفع یبوست نافع است مشروط بر اینکه زیاد نشده و عادت هم نگردد٭

شهرت غلطی است که توتون و تنباکو و کشیدن سیگار و قلیان دماغ را تحریك وبکار می‌اندازد بلکه مخالف حقیقت بوده و مطلقا توتون و تنباکو این اثر را ندارد و سهل است که حافظه و هوش را کم نموده وفراموشی می‌آورد و مثل همه محرکات بالاخره عمل و تاثیر آن موجب ضعف دماغ خواهد بود٠

اختلالات ومسمومیت شغلی - اشخاصیکه شغلشان جمع آوری و حمل و نقل و کوبیدن توتون وتنباکو میباشد از دو راه بواسطه نیکوتین مسموم می گردند اول از راه نفس ذرات غباریکه درجابجا کردن و کوبیدن توتون تولید می گردد و نیز بواسطه بخاریکه در موقع خشك نمودن از تنباکو و توتون رمیخیزد٠

دوم از راه جلد در مواقع فرو بردن برك توتون در آب ونم نمودن آن برای بیرون آوردن چوبهای نازك برگهای آن٠

علائم مسمومیت همان است که در نزد دودیها ذکر گردید مسمومیت درنزد ¾ کارگران در ششماهه اولیه بروز می‌نماید ولی پس از ششماه عادت مینمایند مسمومیت مزمن در بعضی عملجات تولید لاغری شدیدی مینماید٠

سرب

مسمومیت بواسطهٔ سرب بر دو قسم است مسمومیت حاد و مسمومیت مزمن. مسمومیت حاد ـ املاح سرب بواسطه جهاز هاضمه وجهاز تنفس و جلد داخل بدن میشوند٠

جذب مقدار زیادی املاح سرب ببدن تولید مسمومیت حاد

سرب را مینماید همینطور خوردن صید های کشته شده بواسطه گلوله سربی (۱) که مدتی گلوله در بدن حیوان مانده باشد ممکن است تولید مسمومیت بواسطه جذب سرب نموده است و شکی ندارد که ماندن فلز سرب در مجاورت انساج بدن جذب بدن خواهد شد.

علائم مسمومیت - طعم شکرسرب دردهان پیدامیشود خلف گلو سوزش دارد تهوع دارد قی دارد قی محتوی ذرات سفیدرنگ املاح سربی است عطش شدید است درد قولنجی شکل فم معده شکم را بطرف عقب میکشاند یبوست شدید است گاهی هم بندرت اسهال بروز مینماید که رنگ آن بواسطه سولفور دو پلمب سیاه رنگ است اوراریته می آید مریض در حالت اغماء و بی حالی می افتد تمام بدن سرد است دهان ونفس بد و وعفن است .

مشی مرض - اگر مریض روز چهارم مسمومیت بماندشانس معالجه خیلی زیاد است ولی دوره نقاهت آن طویل میباشد اقدام و مراقبت های اولیه دادن دوای قی بعد خورانیدن ۴۵ گرام‌سولفات دومنیزی یا سولفات دوسود یا خورانیدن مقداری شیر خالص یا مقداری سفیده تخم مرغ که در آب زده باشند ضماد روی فم معده خورانیدن روغن کرچک هرقدر که زود ممکن باشد اخراج‌ادرار بواسطه میل زدن منظماً بعدها خورانیدن یدور دوپطاسیم.

مسمومیت مزمن از سرب (ساطور بتسم) ـ معمولا اسباب مسمومیت تنفس گرد ذرات سرب واملاح آن میباشد این مسمومیت

(۱)Gibier

در نزد عملجاتیکه در معدن سرب کار می کنند وعملجات کارخانه املاح سرب مثل کربنات دوپلمب واکسید دوپلمب واستات دوپلمب ویدور دوپلمب وکارخانه گلهای مصنوعی ونقاشان که املاح سرب کارمیکنند وچاپخانه هادیده میشود• استعمال کسمتیك ها و سرخاب لب وصورت وسفیداب ها که دارای املاح سرب میباشند تولیدمسمومیت حاد یا مزمن بواسطه سرب مینماید. ظروفی که بواسطه قلع مخلوط باسرب سفید میشود ودرآن غذا بپزند ممکن است تولید مسمومیت بواسطه سرب بنماید آشامیدن آبهائیکه ازلوله های پوشیده شده از سرب می گذرند تولید مسمومیت مزمن بواسطه سرب مینمایند•

اقامت و خوابیدن روز یاشب در مکانهای رنك شده بواسطه کربنات دوپلمب (سروز) مسمومیت مزمن از سرب ایجاد می کند

املاح سرب در کبد وکلیه ها جای گزین میگردند ازادرار وعرق وبزاق دهان ومواد مدفوعه خارج میگردند•

علائم مسمومیت مزمن بواسطه سرب — کم خونی شدید بروز مینماید جلد بدن زرد رنك است مریض لاغر میگردد نبض ضعیف است دهان ونفس بد و ومتعفن است غدد نکفیه منپیچ هستند پس از چند مرتبه اختلال جهاز هاضمه قولنج ظاهر میگردد درد در تمام ناحیه بطنی بطور سختی بروز مینماید بواسطه فشار روی ناحیه بطن درد کم میشود این درد از اطراف ناف برخواسته بطرف کشاله ران و بیضتین و غدد ها میرود شکم سفت وبهم فشرده میباشد مثل آنکه عضلات بطن چوب شده اند یبوست مزاج شدید است مدت درد و یبوست یك یا دو گاهی تا چند روز هم ممکن است

طول بکشد درد بمحض بروز مسمومیت ظاهر میگردد مخصوصا شبها در مچ پاها وزانو جلددر بعضی نقاط بدن بی‌حس‌است گاهی بر خلاف افراط حس پدیدار می‌شود دید چشمها گاهی ممکن است اختلال پیدا نماید استرخاء در عضلات مقربه ساعد بروز می نماید ولي باابر طرف شدن سایر عوارض استرخاء هم برطرف میشود عوارض دماغی عبارت است از درد سر و بیخوابی وحملات صرعی وتشنج وهذیان وهالوسیناسیون (دیدن اشیاء عاری از حقیقت) بواسطه مسمومیت دماغ از سرب بروز مینماید در نقرس سربی مفاصل تغییر شکل پیدا مینماید وباسوء القنیه همراه میباشد مریض اشتها ندارد دندانهایش خراب شده ومی‌افتد غالباً مبتلای به‌حناق صدری‌ونفریت مزمن بامشی بطی میباشد•

مسمومیت مزمن از سرب در نزد مرد تولید عنن می نماید ودر نزد زنها موجب سقط جنین و مردن بچه در رحم می گردد همین اثر را خواهد داشت وقتی که شوهر تنها نیز در کار سرب اشتغال داشته باشد واگر بچه زنده بدنیا بیاید ضعیف‌الجثه ولاغر است و رشد نمی نماید•

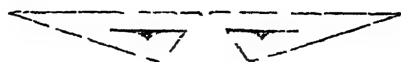
جلوگیری وحفظ از مسمومیت - املاح سربی‌را برای‌نقاشی باید ممنوع داشت عماجانیکه در معادن سرب کار میکنند باید لباس مخصوص داشته باشند که پس از فراغت از کار در مواقع‌استراحت وغذا خوردن فوراً عوض نمایند دستها وبین ناخنها وصورت و دهان وبینی را باآب گرم وصابون بطور دقت و پاکیزه بشویند وغذا را در خارج اطاق کار میل نمایند•

پای دندان و دهان ولثه را روزی سه مرتبه صبح وظهر وشب دقیقانه پاکیزه نموده وباصابون بشویند حتی‌المقدور املاح سربی را در ظروف سربسته بکار برند واگر مقدور نباشد بارطوبت آنرا استعمال نمایند هوای اطاق کار باید کافی وخوب باشد.

عملجات باید مکرر در مکرر استحمام آب گوگردی بنمایند که در سطح جلد املاح سرب تبدیل به سولفور دو پلمب شده و باشستن از بدن پاك شود.

کارگران معادن سرب باید مقدار زیادی باغذای خود شیر میل نمایند و لااقل روزی یکمرتبه مزاج آنها اجابت نماید باپیدا شدن کوچکترین علامت یبوست باید مسهل میل نمایند.

معالجه - استحمام باصابون و رفع کوچکترین اثر املاح سربی انژکسیون مرفین برای تسکین درد ضماد اودانم روی ناحیه بطنی خورانیدن مسهل پی در پی (سولفات دوسود یا اودووی) و شستشوی روده ها خورانیدن روزی یك گیلاس روغن زیتون و بلادن بمقدار زیاد استحمام آب گوگردی بعد ها شربت یدور دو پطاسیم برای کم خونی استعمال مقویات برای استرخاء جریان الکتریستیه.



آنیلین

مسومیت بواسطه رنك آنیلین - شکل حاد وخفیف آن درددر حفره چشم بروز می نماید شکل حاد وسخت سر گیجه شدید عارض مریض میشود بدن سرد شده صورت لبها انگشتان دستها وپاها کبود میشوند حدقه گشاد میشود مریض هذیان میگوید گردن بطرف کشیده میشود تمام بدن رعشه دارد حملات صرعی شکل است گاهی برخلاف حالت اغماء دارد فشار ناحیه صدری وسختی تنفس وطپش دل مریض را بمرك تهدید می نماید٠

باید دانست که این اختلال ممکن است چند ساعت بعد از خارج شدن از محل حادثه و بعد از مدتی راحت بودن مریض مخصوصاً در حال خواب مجدداً عارض مریض بشود لذا مبتلایان را باید کاملا محافظت نمود ونگذاشت که خواب نمایند عموماً این مریضها خیلی زود شفا می یابند ومسمومیت تمام میشود٠

جلوگیری از مسمومیت وحفظ الصحه - هوای رنگرز خانه باید کاملا آزاد وپاك باشد در ساعات خیلی گرم تابستان روز کار را باید تعطیل کرد لباس کار را باید فوراً پس از بیرون رفتن از رنگرز خانه عوض نمود هرقدر ممکن است توقف در رنگرز خانه را باید کوتاه کرد (یك ربع ساعت نهایت تا نیم ساعت) رنك آنیلین را در لباس های زیر مثل زیر شلواری و پیراهن وجوراب و کفش باید ممنوع داشت٠ اقدام اولیه تارسیدن طبیب فوری مریض را از رنگرز خانه خارج نموده بهوای آزاد برسانند واگر بیهوش است تنفس مصنوعی ومعالجه خفه گی بنمایند٠

بخش چهارم

شهر

بهداری شهرداری ـ تکالیف بهداری شهرداری عبارتست از: اول جلو گیری از امراض مسریه دوم مراقبت در آب مشروب شهر و اغذیه اهالي سوم دادن دستورات صحی بجامعه و مراقبت در حفظ الصحه خانه‌ها از حیث ساختمان مکان و هوا و نور آفتاب و تلقیح عمومی بر ضد مرض آبله.

امراض مسریه اپی‌دمیك و ضدعفونی ـ اداره صحیه شهرداری یا (بهداشت شهری) اولا باید برای امراض میکروبی و تشخیص آن دارای وسایل تجزیه و لابوراتوار کافی باشد که بتواند مرض سل و تیفوئید و دیفتری و مننژیت و کلرا و غیره را بمحض رؤیت و مشکوك بودن امتحان و تشخیص بدهد ثانیاً برای جلو گیری از انتشار و سرایت مرض باندازه که لازم بداند اطراف مریض را محدود کرده و ممانعت از رفتن و آمدن و انتقال اشیاء آلوده نموده و جستجوی اصل سرایت مرض را خواه در حین جریان خواه در خاتمه مرض نموده و برای ضد عفونی نمودن وسایل لازمه را تهیه نمایند و مراقبت نمایند که ضد عفونی کامل بعمل آید ثالثاً در

ییلاقات ومجاری آبهائیکه از ییلاقات بشهر می‌آید تفتیش نموده و معلوم دارند مواد آلوده بامراض مسریه از کجا داخل آب گردیده وجلوگیری از مرض مسریه آنجا بوسایل ممکنه.

رابعاً در هرماه یکمرتبه ودر مواقع لازمه زیادتر مجالس مشاوره صحی باالطباء متخصص شهر بنمایند همینطور با مامورین تامین ضد عفونی مشورت نموده و اطلاعات مفیده که درحین معاینه از اشیاء نزدیك مریض که جلب نظر آنها را نموده است از قبیل غذا وآب مستعمله وتعداد مبتلایان و تلفاتیکه مرض وارد آورده‌است بگیرند واگر احتیاج بهسرترابی وواکسیناسیون باشد برای تقدمه بحفظ اطباء مربوطه را با خود هم عقیده بنمایند که آنها سرترابی وو سیناسیون را بعمل آورده وعدم انتشار مرض را تامین نمایند و نیز مراقبت مخصوص در آب مشروب شهر از نقطه نظرمیکروب بفو نیدو کلرا بنمایند.

راجع بهحفظ‌الصحه‌خانه‌ها وساختمان اداره بهداری‌شهرداری باید مراقبت نماید وحتی رای دارد که مداخله نماید ساختمانهای جدیدی که میشود مطابق اصول صحی باشد بهمچنین ساختمانهای قدیمه را که میخواهند تغییر بدهند یا تعمیر نمایند اقدام نماید که مطابق اصول صحی درآید

پنجم تلقیح عمومی برضد مرض آبله- هرگاه یك نفرمبتلای آبله در شهری پیدا بشود وباداره بهداری اطلاع دهند طبیب‌صحی فوراً باید بمحل مبتلا رفته مریض را معاینه نموده وفوراً مرض‌را معلوم بنماید ابتداء اطرافیهای مریض را عموماً تلقیح نموده و

را که بدست آنها بدهند مثل کاسه و بشقاب و شیشه از دست نداخته و میشکنند بعضیها کلمات را بریده بریده ادا کرده و توی بینی حرف میزنند که محققاً حاکی از ضعف هوش وحرکت آنهاست وغالباً مبتلای به‌عدم کفایت غده درقی میباشند هوششان ضعیف‌است و کرخ میباشند دائماً چرت میزنند بدون اراده اند منظره طبیعی‌این اطفال منظره مخصوصی است که بخوبی ضعیف بودن آنهارا میتوان تشخیص داد قدشان کوتاه است گاهی بقدری کوتاه است که از یك متر هم کوتاه تر هستند بعضیها سرشان عرضاً بزرگ است گردنشان کوتاه صورت متهیج بشکل ماه گرد است لبها ضخیم ونرم و برگشته بطرف خارج بینی خوابیده گونه‌ها برجسته پلکها متهیج گوشها حجیم پوست بدن بی‌قوت ومتهیج و خشك وسرد رنك پریده و خاکستری است انتهای اعضاء کمی بنفش موهای سر کم شبیه بکدوی خشك وصاف میباشد بعضی از اطفال مبتلای به عدم کفایت غده درقی باینطریق شناخته میشوند صورتشان تازه و قفسه صدریه وناحیه بطن دارای برآمدگیهای غیر منظم اعضاء و جوارح گرد دارای نسج سلولی وچربی قابل ملاحظه پوست بدن آنها نازك وبدون مو و صاف است صدایشان نازك مثل صدای خواجه ها است غده های درقی واعضاء تناسلی کوچك روئیدن دندانهای ثانوی بتاخیر افتاده وبا آنکه نروئیده است وانتهای استخوانها (اپی فیزها) حجیم نشده ومحکم نیستند بالاخره دارای احوال ورفتار وافکار بچه گانه‌میباشند.

بعضی ازوامانده گان براستی مبتلای به صرع کرده میباشند این اطفال کند فهم هستند لجوج غرغر کن فوق‌العاده عصبانی وتحریك

یا برخلاف خیلی خواموش و غمگین هستند رنك صورتشان تغییر میکند سرشان گیج میخورد اخمو هستند حرکات پلکین وحدقه ها سریع ولبها مرتعش است کمی متشنج هستند بدون اراده ادرار میکنند دوار دارند شبها میترسند این قسم اطفال وامانده و ضعیف المزاج را باید بمدرسه مخصوص وامانده گان و ضعیف المزاجان بفرستند که تحت مراقبت و گردش در هوای آزاد ودستور صحی مخصوص قرارداده و معالجات لازمه را درباره آنها بنمایند •

تکمله - ترقیات روز افزون زندگانی بشری واجتماع کثرت جمعیت در شهر و تشکیل تمدن جدید امروزی ایجاب مینماید که عطف توجه مخصوص بحفظ الصحه عمومی بشود مکانهائیکه در شهر های پرجمعیت فاقد نور آفتاب و هوای آزاد هستند برای اطفال مردمان کارگر وفقیر که در کوچه های تنك و عمارات پست و کثیف و کوچك وغیر کافی برای زندگانی مسکن دارند خیلی خطرناك میباشند این طرز زندگانی فقر و مسکنت واثرات میشوم آن هنگامیکه همراه و مصادف بشود یا اطفالیکه ابوین الکلیسم وتریاکی داشته باشند ویا اینکه مبتلای بسفلیس و سل باشند ویا غذای آنها بد وغیر کافی باشد موجب خرابی و از بین رفتن نژاد آنها خواهد بود این اطفال ضعیف الجثه وضعیف الاندام از حیث وزن وقد کوتاه تر و کمتر از اطفال طبیعی و متوسط میباشند کم خون و مستعد به ابتلای سل میباشند بهترین راه علاج برای جلو گیری ازمرض میشوم سل زندگانی در هوای آزاد و نور آفتاب است خوشبختانه مملکت ما ایران بهترین هواها ونورآفتاب را دارا میباشد با اندك عطف توجه بصحیه عمومی

دو مرتبه هرهشت روز یك مرتبه که نتیجه آن منفی باشد آبله ۱۸ روز مخملك ۸ روز سرخجه ۱۸روز اریون ۲٤ روزسیاه سرفه۲۱روز آبله مرغان ۱۸روز تیفوئید وپاراتیفوئید۲۱ روزمننژیت (ورم‌سحایای دماغی وشوکی)۲۸ روز پولی میلیت ۲۸ روز .

واماندگان کلاس -- بواسطه امتحان طبی سبب واماندن وعقب افتادن شاگرد در کلاس غالباً کشف وظاهرمیشود یعنی شاگردانیکه لیاقت و هوش و ذکاوت آنها کمتر از شاگردان طبیعی و هم سن خود میباشند و از نقطه نظر شاگرد مدرسه عقب مانده اند و ملاحظه میشود که ۲ الی ٤ سال در کلاس باقی مانده اند •

وامانده گان کلاس بدو قسمند وامانده گان‌غیرحقیقی یاتنبل ها ووامانده گان حقیقی•

وامانده گان غیرحقیقی-درمیان این وامانده گان بعضی ها علیل هستند ولی علیل غیر معلوم هوششان طبیعی است ولی یك علت ناملعینی مثل نزدیك بینی و سنگینی گوش‌مانع پیشرفت تحصیل آنها میباشد بعضی ها باهوشند ولی تنبل میباشند بعضی از تنبل ها بدون دیسیپلین و بی‌میل بدرس میباشند این نوع تنبل ها که نمیخواهند تن بکارداده و اطاعت برای تحصیل و بجا آوردن تکالیف بنمایند غیر مطیع و نافرمان هم میباشند در سر کلاس پرحرفی مینمایند جنجال میکنند لجاجت مینمایند این نوع شاگردان غالباً اطفالی هستند که با جهاز تناسلی خود بازی‌نموده و قبل ازبلوغ جلق میزنند وبواسطه تحریکات جهاز تناسلی سلسله عصبانی آنها خسته گردیده است •

بعضی از شاگردان خیلی بد و کثیف ومشوش و مضطرب

هستند یا خیلی ملایم و خیلی محجوب و خجول میباشند یا بواسطه علتی مثل پدر مرده گی مادر مرده گی اندوهناك میباشند و نمیتوانند خود را عادت بهزنده گانی اجتماعی و انتظامات مدرسه بدهند یك دسته از تنبل ها بکلی ناسایرین اختلاف دارند و اطفالی هستند که رشد و نمو طبیعی ندارند ضعیف المزاج میباشند چابك نیستند یالمفاتیك وخنازیری مزاج میباشند دماغ ضعیف وعضلات آنها خسته است و با اینکه دارای هوش طبیعی هستند معذالك در عقب کلاس باقی مانده اند و بالا نمیآیند در بین این اطفال بعضیها خنازیری مزاج و هیپوتیرئیدی دارند یعنی اطفالی هستند که غده درقی آنها خوب کار نمیکند همیشه خواموش کم حرف ملایم غیر چابك کم حس بدون اراده آرام و نوراستنیك میباشند.

وامانده گان حقیقی - اطفال وامانده براستی از حیث هوش و از حیث مزاج ضعیف میباشند این اطفال سرشان کوچك و فکر و هوش آنها نیز کوچك ملایم و مطیع دیسیپلین هستند و با اینکه ضعف عقل دارند و غیر متحمل میباشند وقابل تصحیح نیستند و باید از کلاس اطفال طبیعی آنها را خارج نمود این اطفال ضعیف دارای علائم مختلفی هستند سرشان کوچك باجبهه غیر مشابه پیشانی تنك و کوتاه یامنحنی دارای گوشهای غیرطبیعی میباشند فك اعلی وسقف حنك بطرف خلف خوابیده است چانه بطرف جلو آمده است بشکل گالوش دندانها غیر منظم یاها پهن وغیر طبیعی است وقس علیهذا بعلاوه در نزد این اطفال اختلال حرکات زیادی مشاهده میشود مثل عدم انطباق حرکات در راه رفتن ودر کار کردن بی دست و پامیباشند

سرایت امراض میگردند بعلاوه بواسطه تخمیر شدن اغذیه موجب بوهای بد و عفنی خواهد گردید و باید تیکه های غذائی را فوراً جاروب و خارج نمود از سبزیجات تازه هرقدر ممکن باشد بخورید چربی و کره ازغذا های‌خوب سربازی باشد مخصوصاً برای زمستان قند و بادام و اقسام آجیل ها و میوه های خشك پاها را برای راه رفتن حاضر و آماده می‌نماید گوشت و برنج و روغن از بهترین غذا ها است •

آب - آب آلوده ممکن است سبب یك عده زیادی ازامراض بشود مثل مطبقه ورم روده وباء وذوسنطاریا و غیره نباید بظاهرآب اعتماد نمود ممکن استآبی صاف و زلال بوده ودر عین حال‌آلوده بمیکروب های خطرناك باشد چشمه ها و چاه ها وقتیکه مشکوك وناپاك باشند بهتر آن است که آب مشروب را بجوشانند ویااینکه در عوض آب چای و مشروبات گرم دیگر میل نمایند به آب مراجعه شود •

پوشاك - لباس و پوشاك باید کاملا راحت باشد بطوریکه هوا بتواند به آزادی در زیر لباس گردش نماید و بدن براحتی‌در آن بگردد و مانع از حرکت نباشد سرباز لازم است در زمستان‌زیر لباس پیراهن پشمی بپوشد سرباز باید جوراب‌ودستمال یدکی خود را همه روزه بشوید لباسها باید حتی‌المقدور شسته وپاکیزه باشد و در مواقع استراحت باید لباسهای خودرا مثل جوراب و پیراهن وزیر شلواری بشوید برای گرم بودن لازم نیست لباس زیاد بوشید ومیتوان بایك کمربند فلانل خود را از سرماقوانج محفوظ داشت •

کفشها باید دو سانتیمتر از پاها بلند تر وبقدر کفایت گشادتر هم باشد که پا در آن براحتی گردش نموده و انگشتان پا در آن راحت بوده و پشت پا را زخم واذیت ننماید داخل کفش را هرمرتبه قبل از پوشیدن باید با یك پارچه یا کیزه پاك و گرد و غبار وعرق پارا از آن خارج نمود سرباز باید کفش خود را هیچوقت عاریه بکسی ندهد و از کسی عاریه نگیرد.

خوابگاه - هنگام خواب دریچه یا پنجره اطاق را باید باز گذارد که هوای خراب بواسطه تنفس عدهٔ زیاد سرباز وپیوسته‌تازه وعوض شود لباس را دراطاق خواب نباید برس زد وتکان دادفراموش نکنید که از قمقمه آب دیگران آب میاشامید و درب قمقمه خودتان را در موقع خواب اگرلباس شما عرق کرده ویا بواسطه باران تر شده است فورا آنها را عوض نمائید وبا لباس تر هیچگاه نخوابید با کفش آلوده به گل ولای در روی کاه خوابگاه نباید راه رفت در هنگام راه رفتن والزوم در آنجا باید کاه را کنار ریخت و راه رفت وآمد را باز نمود کاه را برای خوابیدن نباید در روی زمین بریزند بهتر است که در روی تخته و بلند تر از زمین بریزند بطوریکه خوابیدن درآن راحت باشد.

مشق - هنگام مشق و حرکت زمان راحت باش نباید باشکم باز بروی زمین دراز کشید زیرا که شکم گرم تر از هوای مجاور است و موجب سرما خوردن شکم خواهد گردید در سایه هیچوقت نباید این کاررا کرد در خارج جاده به نشینید جرعه های کوچك آب بفواصل دور از هم بنوشید و در فاصله آب خوردن باآب غرغره

کشور و بوضعیات مدارس نتایج مطلوبه را راجع بجلو گیری ازمرض مزبور میتوان تحصیل نمود ٠

در سایر ممالك مثل آلمان و انگلستان و فرانسه و بلژیك وغیره برای جلو گیری واز بین بردن مرض مزبوردرمیان اطفال مؤسسات مخصوص از قبیل مدارس در هوای آزاد و کلاس درشعاع آفتاب تاسیس نموده ونتایج خوبی بدست آورده اند ٠

سرباز

پیش از ورود یاهنگام دخول بخدمت اگر یك مرضی یاحوادثی احوال طبیعی سرباز را تغییر دهد مامور جمع آوری بایستی تصدیق طبیب معالج او را با راپورت خود به هنك بفرستد و در حین ورود بخدمت باید سرهنك هنك تصدیق طبیب معالج را برای طبیب هنك بفرستد که در صورت لزوم اورا برای مدت لازم از دیگران جدا نماید ٠

حفظ الصحه نفرات - آنچه را که متعلق است بهپاکیزگی و نظافت جلد در باب حفظ الصحه جلدی بیان کرده ایم در اینجا متذکر می‌شویم که محفوظ داشتن سرباز را در هنگام ورزش از گرد و خاك و کثافات فوق‌العاده لازم‌است وبرای اینکه سرباز سالم بماند بایدهمیشه پاکیزه باشد اگرجلدبدن پاکیزه باشد ازسرماو گرما کمترمتاثرخواهدشدوجراحات واردوسخت نخواهدبودپس لازم‌است هروقت سرباز فرصت نماید خود را شست وشو دهد تنها شستن‌دست و صورت و پاها کافی نیست بلکه باید تمام بدن را بشوید استعمال

خزینه آب گرم و دوش و شست و شوی باصابون خیلی خوب است سرباز نباید اسباب توالت ازقبیل ابرو برس وهوله وتیغ دیگران را استعمال نماید بلکه هریك نفر سرباز باید اسباب فوق را منحصراً برای خود داشته باشد •

دهان را باید قبل ازخوردن و بعدازخوردن هرغذا مخصوصاً غذای شب پاکیزه بابرس بشویند بدون اینکه به لثه زحمتی وارد آورده وهاضمه را خراب نماید دست ها را ازیاد باآب وصابون بشوید مخصوصا بعدازهر ادرادو تخلیه ناخن ها را هفته یك مرتبه گرفته وموی سر را باماشین نمره ۲ هفته یك مرتبه بزنند وغالباسر را باصابون بشویند (همه روزه صبحها) لازم است که سرباز لااقل هفته یك مرتبه حمام برود سرباز باید پاهای خودرا خیلی پاکیزه نگاه بدارد زیرا که جراحت های سخت پاها همیشه بواسطه پاکیزه نبودن پاها خواهد بود •

تبصرهـ ازوظایف طبیب هنك است که همه روزه بقسمت نظافت سربازان مخصوصا پاهای آنها عموما رسیدگی نماید و دستورات لازمه را به افسران مربوطه بدهد •

خوراك ـ غذا را آهسته بخورید خوب بجوید ظروف و قاشق دیگران را استعمال نکنید دست نشسته غذا نخورید زیرا که دست نشسته و کثیف اجرام موذیه را با غذا بدهان شما وارد نموده و شما را مریض خواهد نمود بعد از خوردن غذا باز دست ها را بشوئید هرقدر ممکن است در اطاقیکه غذا میخورید نباید بخوابید در اطاق خواب و نشیمن خودتان تیکه های غذائی را نریزید زیرا که مگسها و موش برای خوردن آنها در آنجا داخل گردیده و سبب

دو مرتبه هرهشت روز یك مرتبه که نتیجه آن منفی باشد آبله ۱۸ روز مخملك ۸ روز سرخجه ۱۸روز اریون ۲۴ روزسیاه سرفه۲۱روز آبله مرغان ۱۸روز تیفوئید وپاراتیفوئید۲۱ روزمننژیت (ورم‌سهایای دماغی وشوکی)۲۸ روز پولی میلیت ۲۸ روز .

وامانده‌گان کلاس -- بواسطه امتحان طبی سبب واماندن وعقب افتادن شاگرد در کلاس غالباً کشف وظاهرمیشود یعنی‌شاگردانیکه لیاقت و هوش و ذکاوت آنها کمتر از شاگردان طبیعی و هم سن خود میباشند و از نقطه نظر شاگرد مدرسه عقب مانده اند و ملاحظه میشود که ۲ الی ٤ سال در کلاس باقی مانده اند .

وامانده‌گان کلاس بدو قسمند وامانده‌گان‌غیرحقیقی یاتنبل ها ووامانده‌گان حقیقی .

وامانده‌گان غیرحقیقی-درمیان این وامانده‌گان بعضی ها علیل هستند ولی علیل غیر معلوم هوششان طبیعی است ولی یك علت نامعینی مثل نزدیك بینی و سنگینی گوش‌مانع پیشرفت تحصیل آنها میباشد بعضی ها باهوشند ولی تنبل میباشند بعضی از تنبل ها بدون دیسیپلین و بی‌میل بدرس میباشند این نوع تنبل ها که نمیخواهند تن بکارداده و اطاعت برای تحصیل و بجا آوردن تکالیف بنمایند غیر مطیع و نافرمان هم میباشند در سر کلاس پرحرفی مینمایند جنجال میکنند لجاجت مینمایند این نوع شاگردان غالباً اطفالی هستند که با جهاز تناسلی خود بازی‌نموده و قبل از بلوغ جلق میزنند وبواسطه تحریکات جهاز تناسلی سلسله عصبانی آنها خسته گردیده است .

بعضی از شاگردان خیلی بد و کثیف ومشوش و مضطرب

هستند یا خیلی ملایم و خیلی محجوب و خجول میباشند یا بواسطه علتی مثل پدر مرده گی مادر مرده گی اندوه‌ناك میباشند و نمیتوانند خود را عادت به زنده گانی اجتماعی و انتظامات مدرسه بدهند یك دسته از تنبل‌ها بکلی باسایرین اختلاف دارند و اطفالی هستند که رشد و نمو طبیعی ندارند ضعیف المزاج میباشند چابك نیستند یا لمفاتیك وخنازیری مزاج میباشند دماغ ضعیف وعضلات آنها خسته است و با اینکه دارای هوش طبیعی هستند معذالك در عقب کلاس باقی مانده اند و بالا نمیآیند در بین این اطفال بعضیها خنازیری مزاج و هیپوتیرئیدی دارند یعنی اطفالی هستند که غده درقی آنها خوب کار نمیکند همیشه خواموش کم حرف ملایم غیر چابك کم حس بدون اراده آرام و نوراستنیك میباشند.

وامانده گان حقیقی - اطفال وامانده براستی از حیث هوش و از حیث مزاج ضعیف میباشند این اطفال سرشان کوچك و فکر و هوش آنها نیز کوچك ملایم ومطیع دیسیپلین هستند و یا اینکه ضعف عقل دارند و غیر متحمل میباشند وقابل تصحیح نیستند و باید از کلاس اطفال طبیعی آنها را خارج نمود این اطفال ضعیف دارای علائم مختلفی هستند سرشان کوچك باجبهه غیر مشابه پیشانی تنك و کوتاه یامنحنی دارای گوشهای غیرطبیعی میباشند فلك اعلی وسقف حنك بطرف خلف خوابیده است چانه بطرف جلو آمده است بشکل گالوش دندانها غیر منظم پاها پهن وغیر طبیعی است وقس علیهذا بعلاوه در نزد این اطفال اختلال حرکات زیادی مشاهده میشود مثل عدم انطباق حرکات در راه رفتن ودر کار کردن بی‌دست وپا میباشند

هرچه را که بدست آنها بدهند مثل کاسه و بشقاب و شیشه از دست انداخته و میشکنند بعضیها کلمات را بریده بریده ادا کرده و توی بینی حرف میزنند که محققاً حاکی از ضعف هوش وحرکت آنهاست وغالباً مبتلای بعدم کفایت غده درقی میباشند هوششان ضعیف است و کرخ میباشند دائماً چرت میزنند بدون اراده اند منظره طبیعی این اطفال منظره مخصوصی است که بخوبی ضعیف بودن آنهارا میتوان تشخیص داد قدشان کوتاه است گاهی بقدری کوتاه است که از یك متر هم کوتاه تر هستند بعضیها سرشان عرضاً بزرگ است گردنشان کوتاه صورت متهیج بشکل ماه گرد است لبها ضخیم ونرم و برگشته بطرف خارج بینی خوابیده گونهها برجسته پلکها متهیج گوشها حجیم پوست بدن بیقوت ومتهیج و خشك وسرد رنك پریده و خاکستری است انتهای اعضاء کمی بنفش موهای سر کم شبیه بکدوی خشك وصاف میباشد بعضی از اطفال مبتلای به عدم کفایت غده درقی باینطریق شناخته میشوند صورتشان تازه و قفسه صدریه وناحیه بطن داری برآمدگیهای غیر منظم اعضاء و جوارح گرد دارای نسج سلولی وچربی قابل ملاحظه پوست بدن آنها نازك وبدون مو و صاف است صدایشان نازك مثل صدای خواجه ها است غده های درقی واعضاء تناسلی کوچك روئیدن دندانهای ثانوی بتاخیر افتاده ویا اینکه نروئیده است وانتهای استخوانها (اپی فیزها) التیام نشده ومحکم نیستند بالاخره دارای احوال ورفتار وافکار بچه گانه میباشند.

بعضی ازواماندهگان براستی مبتلای به صرع کارده میباشند این اطفال کند فهم هستند لجوج غرغر کن فوقالعاده عصبانی وتحریك

یا برخلاف خیلی خواموش و غمگین هستند رنك صورتشان تغییر میکند سرشان گیج میخورد اخمو هستند حرکات پلکین وحدقه ها سریع ولبها مرتعش است کمی متشنج هستند بدون اراده ادرار میکنند دوار دارند شبها میترسند این قسم اطفال وامانده و ضعیف المزاج را باید بمدرسه مخصوص وامانده گان و ضعیف المزاجان بفرستند که تحت مراقبت و گردش در هوای آزاد ودستور صحی مخصوص قرارداده و معالجات لازمه را درباره آنها بنمایند ٠

تکمله - ترقیات روز افزون زندگانی بشری واجتماع کثرت جمعیت در شهر و تشکیل تمدن جدید امروزی ایجاب مینماید که عطف توجه مخصوص بحفظ الصحه عمومی بشود مکانهائیکه در شهر های پرجمعیت فاقد نور آفتاب و هوای آزاد هستند برای اطفال مردمان کارگر وفقیر که در کوچه های تنك و عمارات پست و کثیف و کوچك وغیر کافی برای زندگانی مسکن دارند خیلی خطرناك میباشند این طرز زندگانی فقر ومسکنت واثرات میشوم آن هنگامیکه همراه و مصادف بشود یا اطفالیکه ابوین الکلیسم وتریاکی داشته باشند ویا اینکه مبتلای بسفلیس و سل باشند ویا غذای آنها بد وغیر کافی باشد موجب خرابی و از بین رفتن نژاد آنها خواهد بود این اطفال ضعیف الجثه وضعیف الاندام از حیث وزن وقد کوتاه تر و کمتر از اطفال طبیعی و متوسط میباشند کم خون و مستعد به ابتلای سل میباشند بهترین راه علاج برای جلو گیری ازمرض میشوم سل زندگانی در هوای آزاد و نور آفتاب است خوشبختانه مملکت ما ایران بهترین هواها ونور آفتاب را دارا میباشد با اندك عطف توجه بصحیه عمومی

کشور و بوضعیات مدارس نتایج مطلوبه را راجع بجلوگیری از مرض مزبور میتوان تحصیل نمود .

در سایر ممالك مثل آلمان و انگلستان و فرانسه و بلژیك وغیره برای جلوگیری واز بین بردن مرض مزبوردرمیان اطفال .مؤسسات مخصوص از قبیل مدارس در هوای آزاد و کلاس درشعاع آفتاب تاسیس نموده ونتایج خوبی بدست آورده اند .

سرباز

پیش از ورود یاهنگام دخول بخدمت اگر یك مرضی یاحوادثی احوال طبیعی سرباز را تغییر دهد مامور جمع آوری بایستی تصدیق طبیب معالج او را با راپورت خود به هنك بفرستد و در حین ورود بخدمت باید سرهنك هنك تصدیق طبیب معالج را برای طبیب هنك بفرستد که در صورت لزوم اورا برای مدت لازم از دیگران جدا نماید .

حفظ الصحه نفرات - آنچه را که متعلق است بپاکیزگی و نظافت جلد در باب حفظ الصحه جلدی بیان کرده ایم در اینجا متذکر میشویم که محفوظ داشتن سرباز را در هنگام ورزش از گرد و خاك و کثافات فوق العاده لازم است وبرای اینکه سرباز سالم بماند بایدهمیشه پاکیزه باشد اگر جلد بدن پاکیزه باشد ازسرما و گرما کمتر متاثر خواهد شد و جراحات واردمه سخت نخواهد بود پس لازم است هروقت سرباز فرصت نماید خود را شست وشو دهد تنها شستن دست و صورت و پاها کافی نیست بلکه باید تمام بدن را بشوید استعمال

خزینه آب گرم و دوش و شست و شوی باصابون خیلی خوب است سرباز نباید اسباب توالت از قبیل ابرو برس وهوله وتیغ دیگران را استعمال نماید بلکه هریك نفر سرباز باید اسباب فوق را منحصراً برای خود داشته باشد •

دهان را باید قبل از خوردن و بعد از خوردن هرغذا مخصوصاً غذای شب پاکیزه با برس بشویند بدون اینکه بهلثه زحمتی وارد آورده وهاضمه را خراب نماید دست ها را زیاد با آب وصابون بشوید مخصوصا بعد از هر ادرار دو تخلیه ناخن ها را هفته یك مرتبه گرفته وموی سر را با ماشین نمره ۲ هفته یك مرتبه بزنند وغالبا سر را باصابون بشویند (همه روزه صبحها) لازم است که سرباز لااقل هفته یك مرتبه حمام برود سرباز باید پاهای خود را خیلی پاکیزه نگاه بدارد زیرا که جراحت های سخت پاها همیشه بواسطه پاکیزه نبودن پاها خواهد بود •

تبصره ـ ازوظایف طبیب هنك است که همه روزه بقسمت نظافت سربازان مخصوصا پاهای آنها عموما رسیدگی نماید و دستورات لازمه را به افسران مربوطه بدهد •

خوراك ـ غذا را آهسته بخورید خوب بجوید ظروف و قاشق دیگران را استعمال نکنید دست نشسته غذا نخورید زیرا که دست نشسته و کثیف اجرام موذیه را با غذا بدهان شما وارد نموده و شما را مریض خواهد نمود بعد از خوردن غذا باز دست ها را بشوئید هرقدر ممکن است در اطاقیکه غذا میخورید نباید بخوابید در اطاق خواب و نشیمن خودتان تیکه های غذائی را نریزید زیرا که مگسها و موش برای خوردن آنها در آنجا داخل گردیده و

سرایت امراض میگردند بعلاوه بواسطه تخمیر شدن اغذیه موجب بوهای بد و عفنی خواهد گردید و باید تیکه های غذائی را فوراً جاروب و خارج نمود از سبزیجات تازه هرقدر ممکن باشد بخورید چربی و کره ازغذا های خوب سربازمی باشد مخصوصاً برای زمستان قند و بادام و اقسام آجیل ها و میوه های خشك پاها را برای راه رفتن حاضر و آماده می نماید گوشت و برنج و روغن از بهترین غذا ها است •

آب - آب آلوده ممکن است سبب یك عده زیادی ازامراض بشود مثل مطبقه ورم روده وباء وذوسنطاریا و غیره نباید بظاهرآب اعتماد نمود ممکن است آبی صاف و زلال بوده ودر عین حال آلوده بمیکروب های خطرناك باشد چشمه ها و چاه ها وقتیکه مشکوك وناپاك باشند بهتر آن است که آب مشروب را بجوشانند ویااینکه در عوض آب چای و مشروبات گرم دیگر میل نمایند به آب مراجعه شود •

پوشاك - لباس و پوشاك بایـد کاملا راحت باشد بطوریکه هوا بتواند به آزادی در زیر لباس گردش نماید و بدن براحتی در آن بگردد و مانع از حرکت نباشد سرباز لازم است در زمستان زیر لباس پیراهن پشمی بپوشد سرباز باید جوراب ودستمال یدکی خود را همه روزه بشوید لباسها باید حتی المقدور شسته وپاکیزه باشد و در مواقع استراحت باید لباسهای خود را مثل جوراب و پیراهن وزیر شلواری بشوید برای گرم بودن لازم نیست لباس زیاد پوشید ومیتوان بایك کمربند فلانل خود را از سرماقولنج محفوظ داشت •

کفشها باید دو سانتیمتر از پاها بلند تر و بقدر کفایت گشادتر هم باشد که پا در آن براحتی گردش نموده و انگشتان پا در آن راحت بوده و پشت پا را زخم واذیت ننماید داخل کفش را هرمرتبه قبل از پوشیدن باید با یك پارچه یا کهنه پاك و گرد و غبار وعرق پارا از آن خارج نمود سرباز باید کفش خود را هیچوقت عاریه بکسی ندهد و از کسی عاریه نگیرد•

خوابگاه - هنگام خواب دریچه یا پنجره اطاق را باید باز گذارد که هوای خراب بواسطه تنفس عدهٔ زیاد سرباز وپیوسته تازه وعوض شود لباس را دراطاق خواب نباید برس زد وتکان داد فراموش نکنید که از قمقمه آب دیگران آب میاشامید و درب قمقمه خودتان را در موقع خواب اگرلباس شما عرق کرده ویا بواسطه باران تر شده است فورا آنها را عوض نمائید وبا لباس تـر هیچگاه نخوابید با کفش آلوده به گل ولای در روی کاه خوابگاه نباید راه رفت در هنگام راه رفتن واززوم در آنجا باید کاه را کنار ریخت و راه رفت وآمد را باز نمود کاه را برای خوابیدن نباید در روی زمین بریزند بهتر است که در روی تخته و بلند تر از زمین بریزند بطوریکه خوابیدن درآن راحت باشد •

مشق - هنگام مشق و حرکت زمان راحت باش نباید باشکم باز بروی زمین دراز کشید زیرا که شکم گرم تر از هوای مجاور است و موجب سرما خوردن شکم خواهد گردید در سایه هیچوقت نباید این کار را کرد در خارج جاده به نشینید جرعه های کوچك آب بفواصل دور از هم بنوشید و در فاصله آب خوردن باآب غرغره

کنید و با دستمال تر بصورت بمالید قبل از راه پیمائی طویل غذا باندازه کافی بخورید ولی نه باندازهٔ که مانع از راه رفتن بوده واسباب صدمه برای شما باشد درهنگام وقبل از راه پیمائی هیچگاه مشروبات الکلی میاشامید زیرا که موجب سستی ساقهای پا ها وتب گرمازدگی میشوددرهنگام گرمازدگی اگرحرارت خفه کننده است وسربازان در زحمت تنفس میبا شند هنگام مارش آنها را باید از همدیگر دورتر وپراکنده راه برد فرمان ایستادن را زیاد نموددر زمان راحت باش باید سربازان سر پا بایستند یا اینکه بنشینند هیچوقت نباید بروی زمین دراز بکشند زیرا که زمین گرم تر از هوا میباشد توقف باید حتی المقدور در مکان سایه دار باشد و اگر ممکن نمیشود باید سربازانرا ازهمدیگر دور نگاه ندارند درمارشهای طویل نباید سربازان را قبل از ساعت چهارصبح حرکت دهند زیرا که اوقاتیکه برای خواب است نباید بمصرف مارش برسد و سربازیکه بقدر کافی نخوابد ضعیف میگردد و طاقت گرما و حرارت آفتاب را نخواهد آورد و مستعد بگرما زدگی خواهد بود بهمین جهة باید بسربازان تعلیم داد که درمواقع مانور های بزرگ نباید زیاد بیدار بمانند وباید کاملا خوابیده و راحت نمایند کلاه لبه دارکه گردن را بپوشاند استعمال نمایند و گردن را با پارچه نم دار بپوشانند هر قدر ممکن باشد آب خنك و تازه بطور ملایمو کم کم بنوشند حرارت شدید بواسطه زمین و خاك سفید منعکس میگردد برای رفع انعکاس حرارت بروی دماغ نافع است که عینك تار استعمال نمایند .

معالجه گرما زدگی - مریض را در هوای خنك و تازه بخوابانید اشخاص زاید را از دور او دور نمائید که مقداری از هوای او را که خودش احتیاج دارد بمصرف نرسانند تمام لباسهای مریض را که تولید حرارت مینماید و مانع دوران دم است از بدنش باید خارج نمود دستمال وحوله آب سرد بروی سر و گردن وسینه مریض مکررا انداخته و در همین مواقع دست و پا ها را با کمال شدت و سرعت بمالند همینطور ناحیهٔ قلبی را مالش دهند سر که واطرو آمونیاك به بینی مریض نگاه دارند که استشمام نماید اگر مریض چیزی می‌تواند بخورد چای و قهوه رقیق وشیرین باو بخورانند انژ کسیون اطر و کافئین بنمایند فردای آنروز مسهل بخورانند وقتیکه مریض در حالت اغماء و یا ضعف است باید مریض را در آب ۳۸ درجه مدت ۵ الی ده دقیقه استحمام داد بعد درجه آب را بالا ببرند تا ۴۰ درجه برسد بروی سرمریض آب سرد بپاشند و ناحیه قلبی را باقوت مالش دهند اماله آب نیم گرم خیلی نافع واقع می گردد در مواقع خفه گی تنفس مصنوعی را فوری باید مجری داشت (به تنفس مصنوعی مراجعه شود) درحالت اغماء اطراف سافله وساق پاها را خردل بیندازند و پاشویه بنمایند و بروی قلب چکش یا آلات دیگری که قبلا در آب جوشان گذارده باشند بگذارند بذل مایع نخاعی وشوکی خیلی نافع واقع میگردد گرفتن خون درنزد گرما زدگی های خفه کننده که رنك آنها کبود میگردد خیلی نافع است بعد از خون گرفتن بایدسرم مصنوعی فورا تزریق نمود.

سرما زدگی - درنزد سربازانیکه از کوه بالا میروند در

مواقع سرما و زمستان و برف دیده میشود مرك بواسطه سرمای شدید وسرد شدن اعضاء سر میرسد.

علائم تشنج استرخاء هذیان ها لوسیناسیو ن شروع میگردد مرك درحالت سریع بواسطه کم خونی دماغ سر میرسد ودرحالت بطئی بواسطه احتقان دماغ مریض را تهدید مینماید.

معالجه – بسرمازدگی وفصل سرما مراجعه کنید.

در اردو – در اردوگاه باید سرباز ازمکث واقامتش استفاده نموده و برای شستن خودش مخصوصا پاهایش اقدام نماید واگر فراهم باشد حمام برود ولباسهایش را مثل پیراهن وجوراب و هوله و غیره بشوید کفش هایش را مرمت نموده واکس بزنند و اگر خراشی در پاها باشد با وازلین بوریکه پاها را چرب و با محلول فرمل بشوید در اردوگاه باید همیشه احتیاط نمود و از روشن کردن آتش پرهیز نمود زیرا که غالبا ممکن است باعث حریق بشود و اگر احتیاج بروشن کردن آتش باشد باید با خیلی احتیاط روشن نمود وپس از رفع احتیاج فوری خاموش کرد که باعث حریق و مسمومیت از گاز کاربونیك نگردد و بخاریهائیکه دود میکنند و لوله آنها خراب است ممکن است سبب خفه گی بشود روشن ننمود برای احتراز ازحریق نباید سیگار کشید درصورت لزوم باید با کمال دقت سیگار و کبریت راخاموش نمود که ممکن است روشن کردن يك کبریت موجب حریق واقع بشود



معدن

زندگانی در معادن زیر زمینی منجر باختلالات مخصوص در سلامت بدن بواسطه سالم نبودن هوای محیط معادن خواهد بود .

جهات مضره زیر زمین عبارتند از : اول نبودن نور آفتاب و عدم کفایت نورمصنوعی .

دوم هوای گرم و مرطوب زیر زمین که ممکن است در هر ۳۰ متر عمق یکدرجه حرارت بالا برود .

سوم کثیف بودن هوای زیر زمینی که اکسیژن هوا خیلی کم میشود۱۸ در ۱۰۰ بجای۲۱درصدوزیاد شدن گازسمی (انیدریدکار و نیك واکسید دوکاربون) بواسطه تنفس عملجات وسوختن‌چراغ لامپ.

چهارم ضایعاتی که برای خود شخص در هوای مرطوب معادن (مثل رماتیسم و کوبید گی سینه) بواسطه اختلاف وفشار هوای داخل معدن یا خارج وجذب گردو غبار تولید میگردد.

پنجم جذب الکلیسم (کرمی است شبیه بکرمك اکسیور) که بیشتر درمعادن زیرزمینی تخم و لارو آن میتواند خود را حفظ نماید جذب این طفیلی تولید مرضی‌مینماید موسوم به آنکیلستمیار که در قدیم این مرض را سوءالغنینه معدنچیان مینامیدند .

ششم امراضیکه در معدن تولید میشود ۱ جهاز هاضمه خراب میشود و عملجات معدن غالبا مبتلای به وجع معده و اسهال میگردند بواسطه بدی وضعیات غذا ها و مجبور بودن بوضعیات کار که باید خم بشوند یا بنشینند یا بخوابند وکار کنند و سرما خوردن مکرر که

از جای گرم بسرد و از سرد بگرم باید مجبورا آمد و شد بنمایند و خوردن آبهای ناگوار زیرزمینی .

۲ ـ اختلال جهاز تنفس (برنشیت بنمونی آستم) تولید میشود بواسطه سرما خوردگی و گرد و غباریکه داخل در قصبات و ریتین میگردد و خفه شدن عملجات معدن بواسطه گاز انیدرید کاربونیك و گریزو (گاز قابل اشتعال معادن) زیاد است .

۳ اختلالات دوران دم بواسطه تاثرات ناگهانی و اسراف دراستعمال الکل.

٤ اختلال عمومی مثل رماتیسم و خنازیر و کم خونی و الکلیسم و غیره .

۵ـ چشم را نیزمعیوب وگاهی مبتلای به نیستاگموس مینماید.

مراقبت های عمومی - برای محفوظ ماندن از خفه گی بواسطه گاز قابل اشتعال هوای معدن را بوسایل ممکنه باید تجدید نمایند ولامپ مخصوص معدن استعمال نمایند که گاز مشتعل نشود و نباید کبریت درمعدن برای آتش زدن سیگار و چپق روشن نمایند که خیلی خطرناك می باشد .

مراقبتهای خصوصی استعمال لباس مخصوص معدن و شستن بدن را کاملا با آب و صابون هر دفعه که از معدن خارج میشوند و نگاه داشتن نظافت کامل واگر عارضه چشم شروع بشود فوراتامدتی باید کار را تعطیل کرد.



خطرات حیوانات اهلی

گربه - فواید گربه درخانه گربه دشمن موش است بسیاری از امراض عفونی مثل طاعون و ذات الریه وحمی عرق سوز و غیره ممکن است بواسطه کک های موش بانسان سرایت نماید درخانه که گربه های شکاری موش گیر باشد امراض مزبوره سرایت نمینماید ولی مرض گال کچلی از گربه بانسان گاهی انتقال پیدا مینماید .

همینطور غالبا گربه واسطهٔ انتقال مرض سل واقع می گردد درخانهٔ که اطفال مبتلای به دیفتری میگردند گاهی اوقات مرض دیفتری در نزد گربه هم دیده میشود و محتمل است که گربه هم سبب انتقال مرض مزبور بشود.

همینطور یك قسم از کرم کدواز گربه وسگ بانسان انتقال مییابد .

سك - معدودی از امراض ممکن است بواسطه سك بانسان سرایت نماید مثل جرب و کچلی و امراض جلدی دیگر که در نزد سك دیده میشود همینطور کیست هیداتیك و یك قسم از کرم کدواز سك بانسان ممکن است سرایت نماید .

مرض سل نیز ممکن است از انسان بسك و از سك به انسان سرایت نماید لذانباید گذارد که سك ظروف مطبخ را بلیسد وهمینطور نباید گذاشت سك دست و صورت صاحبش و یا طفلی را بلیسد نباید سك را بغل نمود و نباید گذاشت سك داخل اطاق خواب وزندگانی و محل استراحت انسان بشود زیراکه غالباواسطه سرایت امراض فوق-الذکر واقع میشود .

حفظ الصحه مخصوص زنها

ورزش های طبیعی و گردش در هوای آزاد برای زنها خیلی مفید و بلکه لازم است اگر زنان بخواهند زیبائی وطراوت اندام خود را حفظ نمایند باید در تمام عمر بکار و ورزش مداومت نمایند •

استحمام آب دریا برای زنهای کم خون ولمفاوی مزاج مفید است برخلاف برای زنهای عصبانی مزاج و تند خو ومبتلایان برماتیسم مضر واقع میگردد

استعمال بند جوراب موجب مرض دوالی ساقین میباشد مخصوص هنگام حمل که مزاج مستعد بابتلای این مرض میباشد .

استعمال شکم بند موجد خطرات زیادی است علاوه براینکه مانع نمو طبیعی لگن خاصره و محتویات آن میباشد موجب هزال جهاز تناسلی (تخم دانها ورحم) و سقط جنین و عقیم شدن میگردد اختلالاتی را که شکم در روی سایر اعضاء داخل ناحیه بطنی وصدر مینماید زیاد است عضلات ناحیه بطنی بواسطه فشار کم کم قوه طبیعی خود را از دست داده و لاغر میشوند امعاء که در تحت فشار واقع گردید موقع هضم غذا درحرکات طبیعی خود آزاد نبوده کم کم در حرکات بطئی حاصل و موجب یبوست مزاج و سوء هاضمه میگردد معده بواسطه ابتلای بسوء هاضمه کم کم اتساع پیدا نموده و کبد نیز بواسطه محصولات و سمومات و تخمیرات غیرطبیعی ازوظایف طبیعی باز مانده و خوب کار نمیکنند اضلاع کاذبه در تحت تائیر فشار شکم بند بالطبع تحت فشار واقع گردیده و تنفس آزادانه مجری نمی

گردد قاعده ریئین کم کم کوچك مانده مزاج مستعد بابتلای امراض صدری مثل سل وطپش قلب وغیره میشود لذا زنها باید از استعمال شکم بند احتراز نمایند مگر آنکه طبیب درمواقع مرضی استعمال آنرا تجویز نماید .

پوشیدن کفشهای پاشنه بلند وپنجه باریك برای نمایانیدن بلندی قد و نازك نمودن پا ها موجب تغییر دادن شکل پاها و عیوبات دیگر خواهد بود استخوان و مفاصل کف و پاشنه پا ها بواسطه پوشیدن کفش های پاشنه بلند بتدریج شکل طبیعی خود را از دست داده و غالبا موجب کجی پا ها خواهد شد راه رفتن طبیعی بواسطه بدی وضعیت کفش پاشنه بلند غیر طبیعی شده واستخوانهای ساقین وران ها وستون فقرات را که در راه رفتن مدخلیت تام دارند از استقامت طبیعی منحرف نموده راه رفتن غیر آزاد وغیرطبیعی گردیده و بالنتیجه عضلات ناحیه بطنی و رانها و ساقین ضعیف میگردند و نیز گاهی هم سبب التهاب دردناك اوتارعضلات میشود .

کفش باید نرم و پا ها در آن براحتی بچرخد پاشنه آن کوتاه و پنجه آن بشکل خود پا بوده که فشار بروی پنجه نیاورده موجب طاول و کوبیدگی پاها نشود.

ورزش های منظم (اسپرت) همانطوریکه برای مردان مفید و لازم است برای زنها نیز لازم و مفید است و باید ازسن ۷و۸و۹ و۱۰ سالگی تا زمان رشد و بلوغ ورزش منظم بنمایند که عضلات بدن مخصوصا عضلات ناحیه بطنی ولگن خاصره و محتویات آن و جهاز تناسلی نمو بنماید .

دویدن وجست و خیز برای زنها خیلی خوب است اگـر از طفولیت به آن عادت بنمایند شنا کردن در آب برای زنها از ورزش های مفیده میباشد.

احتیاط های لازمه برای ورزش بهتر اینست که دختران از سن طفولیت عادت بورزش بنمایندهیچوقت زن نباید یك دفعه خودرا داخل ورزش نموده و بحدی ورزش نماید که خسته و مریض شود لباس چندان مدخلیتی در ورزش ندارد ولي اگر لباس کوتاه‌مخصوص ورزش باشد بهتر است شکم بند خیلی بد استکه باید از آن احتراز نمود •

زن‌حامله - زن حامله باید خود را از سرما محافظت نماید مخصوصاً سرمای مرطوب لذا نباید زن حامله در ساحل دریاو کـنار رود خانه های بزرك ماوی و مسکن گزینند از حمام که بیرون می‌آید باید خود را از سرما محافظت نماید زن حامله نباید شکم بند استعمال نماید وخودرا تحت‌فشار بگذارد اگر لازم باشدباید شکم بند مخصوص حمل استعمال کـند که وسط آن کش داشته باشد زن حامله اگر مستعد به‌دوالی ساق باشد نبـاید بند جوراب به‌بندد زیرا که فشار بند جوراب در روی ورید های ساق موجب پیشرفت مرض دوالی میگردد•

کفش زن‌حامله باید نرم و گشاد بوده ودارای باشنه کوتاه وپهن باشند زنهائیکه چند شکم زائیده اند و جدار بطنی آنها ضعیف ونازك است بهتر است که از ماه ششم کمربند کش باف که

دارای نوار سردوشی هم باشد برای نگاهداری جدار شکم استعمال نمایند •

غذای زن حامله باید کافی وخوب باشد ولي نباید زیاد غذا بخورد وباید مراقب باشد که مزاج لینت داشته باشد و در صورت لزوم حب های ملین مثل حب یودوفیلین و کاسکارین و روبارب و منیزی وروغن کرچك وآب‌های معدنی ملین بامشورت طبیب‌میل نماید در صورت اسهال سالیسیلات دوبیسموت بخورانند و غذا را منحصر به شیر وبقولات بنمایند واز خوردن گوشت احتراز کنند ورزش ملایم و بطور منظم مثل گردش باپا یادر کالسکه و درشکه بطور آهسته خوب است از سواری اسب و دو چرخه سواری و مسافرت های طویل باخط آهن واتومبیل مخصوصاً در ابتداء وهفته های آخر حمل واوقاتیکه مواجه باروز های قاعده است احتراز وباسکه باید بکلی استراحت نمایند•

زنهائیکه باماشین دستی مثل چرخ خیاطی وجوراب بافی و غیره کار می کنند باید کار را تعطیل نمایند همچنین زنهائیکه در کار خانه سرب و سوافور دوکاربون کار می کنند باید کار را تعطیل کنند•

زنهای حامله درهفته های آخر یعنی در ماه هشتم ونهم‌حمل باید استراحت نمایند و کارهای پرزحمت وسنگین ننموده و زیاد بکار فشار نیاورند زن حامله لازم است در هر هفته دو مرتبه‌استحمام نماید مگر در مواقعیکه مواجه باقاعده میباشد•

زنهای مستعد بسقط جنین باید تناسبات نوعی و مقاربت را مخصوصاً در روزهای مواجه با ایام قاعده و درماه‌های آخر حمل ترك نمایند•

از ماه چهارم حمل زن حامله باید همه ماهه ادرارخود را نزد طبیب فامیلی برای تجزیه بفرستد که در صورت داشتن آلبومین اقدام برای جلو گیری از بروز عوارض اکلامپسی بنماید وهمین طور ازماه هشتم ونهم خود را به طبیب نشان دهد که چنانچه وضعیت جنین درشکم بحال طبیعی نباشد اقدام برای وضعیت طبیعی جنین بنماید•

زن بچه شیرده یامرضعه - باید دانست که شیر مادر برای سلامت طفل فوق العاده بهتر از شیر دیگران است اگر بعللی مادر از شیر دادن طفل خود معذور بود حفظ الصحه مادر و دایه تفاوتی ندارد و باید دایه هم مزاجاً سالم باشد •

غذای زن شیر دهنده لازم نیست که غذای مخصوص باشد بی فایده بلکه مضر است که بزن شیر ده مقدار زیادی گوشت بخورانند غذاهائیکه دارای مواد نشاسته و از حبوبات مثل نخود و لوبیا و عدس و رنج تهیه میشود مثل آش‌ها وشورباها وچاو وپلو وسیب زمینی سرخ کرده برای زن شیر ده مفید وخوب است برخلاف کلم وشلغم وسیر وپیاز وقارچ اثر بدی دارند زیرا که اسانس(ماده عامله) این سبزی‌جات در شیر پستان داخل گردیده وموجب اختلال معده واذیت طفل میگردد گوشتهای سرخ شده مانده مثل قورمه وسرکه وپنیر کهنه برای زن شیرده مضر وبد است غذای زن‌شیرده باید مختلف و نزدیك بهم باشد ولی نباید زیاد بخورد اگر غذای پخته میخورد ۳ الی ۴ مرتبه واگر نان ومرباجات میل می‌نماید ۴

الی ۵ مرتبه باید غذا بخورد بهترین مشروب برای زن شیرده آن است که در روز مقداری شیریاماست شیرین میل نماید (یك‌لیتر الی یك لیترونیم) خوردن مایع زیاد مواد مغذی شیر را کم می‌نماید خوردن مشروباتی که مخلوط بامشروبات الکلی باشد باعث رنج های شدید شیر خواره می گردد مثل بی‌خوابی تشنج از خواب‌پریدن وغیره لذا زن شیر ده نباید هیچگونه مشروبات الکلی بنوشد چراکه الکل داخل شیر پستان گردیده وباعث اذیت ورنج شیرخواره خواهد شد •

زن شیرده باید درروز یك الی دو ساعت گردش وورزش نماید ولی نباید گردش وورزش باندازهٔ باشد که‌اورا خسته نماید چرا که خسته گی شیر را کم میکند بهتر این است که پس‌از قدری گردش آسایش نمود مجدداً گردش نماید تاخسته نشود•

در بعضی از رنجوری سبك مثل درد گلو گریپ تب‌نفاسی همیشه لازم نیست شیر دادن مادر را قطع نمود همینطور در ورم لمفاوی پستان ولی مادر را هم نباید ضعیف وخسته نمود بهتر این است که چند روز از عده دفعات شیر دادن مادر کم نموده و شیر گاو بطفل بخورانند تا مادر بهبودی پیدا نماید و بحال تندرستی بر گردد •

زن شیرده باید برای نگاهداری سلامت خود وبچه مقدار کافی بخوابد مخصوصاً شبها باید طوری بچه را عادت داد که پس از خوردن آخرین پستان آخر شب تاصبح بخوابد وبگذارد مادرش آسوده خواب نماید این عادت را باید از روزهای اول ولادت بطفل

داد که بچه از خواب بیدار نشود مگر صبح برای شیر خوردن و اگر مانع خواب مادر بشود بالنتیجه مادر خسته شده سلامت خودش وبچه در خطر خواهد بود.

فراموش نشود که دستور وتوصیه های فوق تنها برای نگاه‌داری تندرستی مادر نیست بلکه برای نگاهداری تندرستی بچه‌میباشد اگر زن شیر ده خسته شد بچه اش ناراحت و مریض خواهد شد شبها باید بچه بخوابد وبساعت معین بیدار شده شیر بخوردو بخوابد.

زن بچه شیرده باید لباس کثیف خود را همه روزه عوض و پاکیزه نماید و روزی یکمرتبه استحمام نماید که برای سلامت خود وبچه مدخلیت زیادی خواهد داشت دایه را برای یك جهة ناقابلی نباید عوض کرد وسلامت طفل را بخطر انداخت ولی اگر وزن طفل روز بروز کم میشود ونشو ونمای طفل خوب نیست فوری بایددایه را عوض نمود دایه‌ای که قاعده میشود برای شیردادن طفل خوب نیست مخصوصاً اگر نشو ونمای طفل متوقف ویا کم بشود فوری باید او را عوض نمود.

شیرخواره - رضیع - جدیدالولاده

اعمال اعضاء (ریتین قلب جهاز هاضمه جلد کلیه دماغ اعصاب)

جدیدالولاده خیلی سریعتر از اطفال بزرگ وبالغین میباشد.

ریتین - ریه اشخاص بزرگ ۱۶ دفعه در هر دقیقه تنفس مینماید در صورتیکه جدید الولاده در همین مدت ۵۱ زفیر و شهیق مجری میدارد بعدها تعداد تنفس بچه کم می‌شود و پائین می‌آید تا

۳۵ ونزدیك یکساله گی به ۲۷ میرسد همینطور در مواقع خواب تعداد تنفس کم است ولی در مواقع بیداری زیاد میشود تنفس شیر-خواره ملایم ولي غیر منظم است باندازهٔ که در موقع خواب مثل این است بچه نفس نمی کشد وصدای شهیق وزفیر آن شنیده و دیده نمیشود زیرا که تنفس بچه بواسطهٔ پائین سینه مجری شده وبالای سینه کمی حرکت می نماید٠

قلب ـ زدن نبض اشخاص بزرگ در هر دقیقه ۷۰ الي ۷۵ است در صورتیکه زدن نبض جدیدالولاده ۱۲۰ الی ۱٤۰ میباشد یعنی دو مساوی شماره نبض اشخاص بزرگ اما همینقدر که بچه بزرگ می‌شود شماره نبضش نیز کم میشود ولی در مواقع گریه های‌شدید وخشم و تاثرات اختلاف بزرگ در قرعات نبض طفل حادث‌میگردد قلب بچه نسبت‌به‌وزن بدنش بزرگ تر ازقلب اشخاص بزرگ می باشد معذلك حرارت بدن طفل زیاد تر از اشخاص بزرگ و بالغ نیست حرارت ابتداءتا ۳٦ درجه و گاهی در نزد اطفال ضعیف تا ۳۳ درجه پائین می آید بعد بالا میرود تا ۳۷ درجه برسد٠

چون سطح جلد بچه نسبت به‌توده بدنش خیلی زیادتروتقریباً دو برابر اشخاص بالغ و بزرگ میباشد لذا حرارتیکه از سطح جلدش خارج می گردد بیشتر از اشخاص بزرگ است بهمین جهت برای تهیه حرارت بیشتر از اشخاص بزرگ احتیاج بغـذا دارد تا حرارت مصرف شده را تلافی نماید مثلاً آدم بزرگ که ۷۰ کیلو گرام وزن دارد برای نگاهداری حرارت بدنش ۳ کیلو شیر لازم

دارد که تقریباً $\frac{١}{٢٠}$ وزنش میباشد درصورتیکه یك بچه۷ کیلو گراموزن $\frac{١}{١٠}$ وزنش شیرمیخورد تا آنکه حرارت بدنش را نگاهداشته ونمو نماید ویك بچهضعیف ۵۰۰ر۲ کیلو وزن $\frac{١}{٥}$ وزن خود مصرف شیر مینماید.

از همین جهة است که باید جدیدالولاده را فوری لباس گرم شده بوشانید ودر زمستان زود از منزل خارجش نمود.

سلسلهاعصاب — همان طوری که عمل قلب درنزد شیرخواره زیاد وقابل ملاحظه میباشد اعمال سلسلهاعصاب نیز زیاد وقابل ملاحظه است وزن دماغ شیرخواره $\frac{١}{٧}$ وزن جسمش می باشد در صورتیکه وزن دماغ اشخاص بزرگ تقریباً $\frac{١}{٤٠}$ وزن بدن انها است نمو نخاع شیر خواره سه برابر اشخاص بزرگ است همچنین اختلالات عصبانی مخصوصاً تشنج (کنولسیون) در نزد شیرخواره گان زیاد است بهمین جهة لازم است که ممانعت از تحریکات عصبانی آنها نمود.

جهاز هاضمه - جهاز هاضمه شیر خواره را باید منظم نگاه داشت شیر زیادی نخورانند که موجب سوء هاضمه طفل بشود شیر دهنده طفل را باید مراقب بود که مشروبات الکلی واغذیه محرکه میل ننماید که الکل یا اسانس غذا های محرکه داخل شیر شده و موجب تحریك واختلال اعصاب شیر خواره بشود باید شیر خواره را از سرمای شدید و گرمای شدید محافظت نمودو شیرخوارهرا باید در هوای پاك وآزاد نگاهدارند وبواسطه استحمام اورا راحت نمایند.

هوش و ادراك - هوش وادراك شیر خواره از آخر ماه اول

شروع می گردد می‌خندد و باطراف خود دقیق می‌شود ولی اطرافیان خود را پس از چند ماه می‌شناسد وادای بعضی از کلمات رادرآخر یکسال می‌نماید دختران معمولا زودتر ازپسران رشد ونمومینمایند.

جهاز هاضمه شیر خواره کامل نیست دندان وجود ندارد ترشحات بزاقی ابتداء خیلی ضعیف است و کم پس از چندی کم کم زیاد شده ودر هنگام روئیدن دندانها خیلی زیاد میشود معده‌شیرخواره کوچك است بحدی که درهفته اول بیش از ۳ قاشق سوپ خوری یا ۵۰ سانتیمطر کوب ظرفیت ندارد در آخر ماه اول ۱۰۰ سانتی مطر کوب یاهفت قاشق سوپ خوری ودر ماه سوم ولادت به۱۵۰سانتی مطر کوب یاده قاشق می‌رسد از این جهت است که باید شیر به جدیدالولاده کم کم خورانید و مکرر دو ساعت یکمرتبه باشیر مادر وسه ساعت یکمرتبه باشیر گاو.

باید دانست که مفید ولازم است که معده شیرخواره دائماً کار نکند واستراحت نماید برای آنکه اسیدکلریدریك معده درمواقع استراحت میکروبهای جذب شده را ضد عفونی نماید.

لوزالمعده - غده بزرگی که در هاضمه اشخاص بالغ شغل مهمی را داراست عمل طبیعی خود را انجام نمی‌دهد مگردرآخر سال ولادت بهمین جهت است که‌بچه درابتدای زندگانیش غیراز شیرغذای دیگررانمی‌تواند هضم نماید.

کبد - کبد جدیدالولاده برخلاف دارای نمو مهمی می باشد کره شیر را جدیدالولاده خیلی خوب هضم می‌نماید لذا برای‌تغذیه شیرخواره کره مهم است‌مخصوصاً برای گرم نگاه داشتن شیرخوره دو برابر غذای دیگر کالوری (حرارت) دارد.

همینقدر که شیرخواره شروع بشیرخوردن نمودمدفوعش زرد زنك ومتساوی الغلظه می‌شود ابتداء مدفوع متعدداست دو یا سه یا چهار مرتبه در روز بعد کم می گردد بروزی دو مرتبه ۱۲ ساعت فاصله و گاهی ۲۴ ساعت یکمرتبه مدفوع می‌نماید پیدا شدن تغییر در رنك وبوی و غلظت مثل سبز رنگی وعفونت یاترشی و آبکی شدن مدفوع شیر خواره یا برخلاف یبوست حاکی ازنقصان‌وخرابی شیر و غذای طفل میباشد•

جهاز تناسلی - بیضتین پسران غالباً بس‌از ولادت در کیسه بیضه قرار دارد وشبیه به دو دانه زیتون کوچکی می باشد•

شفتین کبیر در نزد دختران نمو زیادی ندارد ولی بظر (کلیتوریس)دراین هنگام نسبتاً بزرگ ومرئی‌است•مثانه جدیدالولاده محتوی ادرار تقریباً ۱۰ سانتیمطر کوب ظرفیت می‌باشد که گاهی بلافاصله پس از ولادت وگاهی هم پس‌از مدتی خارج می گردد•ادرار جدیدالولاده کمی‌رنك دارد•مقدار ادرار جدیدالولاده•نسبت بخودش در ماه اول چهار مرتبه از اشخاص بزرگ زیاد تر است همینطور زیاد است تاماه پنجم ولادت پس از آن کم کم شروع به کم شدن می‌نماید تعداد ادراری که در روز ۱۰ الی ۱۵ مرتبه بود در آخر سال تنزل به۶ مرتبه مینماید بعضی از اطفال گاهی تمام شب را ادرار ننموده ومی‌خوابند وعادت به‌پاکیزگی کرده اند بدون انکه خود را کثیف نمایند•

وزن جدیدالولاده در روز های اول بواسطه خارج شدن مکنیوم (مدفوع سه روزه اول ولادت) کم می‌شود (خارج نشدن

مکنیوم را پس از ۲٤ ساعت از ولادت باید بواسطه غیر طبیعی بودن روده طفل دانست) پس از خارج شدن مکنیوم وزن بچه روز بروز زیاد می گردد بهتر از همه چیز برای فهمیدن نمو بچه این است که در هر هفته یکبار اورا وزن نمایند•

جدیدالولاده را باید پاکیزه نگاهداشت ومراقب رشدونمو او بود مخصوصاً از حیث شیر دادن ومراقب حفظصحت مادر ودایه بود که سالم باشند واگر شیر گاو داده میشود مراقب پستانك و نظافت آن بود جدیدالولاده را باید همیشه گرم نگاهداشت ویاکیزه پوشانید بطوریکه مانع حرکات وآزادی او نباشد ودر موقع خواب باید مکان وتختخوابش بطوری راحت باشد که شایسته برای آسایش و خواب طفل باشد جدیدالولاده را نباید مادر بهپهلوی خودش بخوابا زیرا که ممکن است در موقع خواب زیر پستان اورا خفه نماید شیر خواره را باید همه روزه در هوای آزاد برای گردش برد و گردش داد•

وقتیکه شیر خواره گریه می کند فریاد میزند باید امتحان کرد وملتفت شد که علت فریادش برای چیست آیا درد دارد یا آنکه میخواهد بگردش برود ویا آنکه از کسی خشمناك شده است•

مادر های باهوش غالباً از آهنك گریه وفریاد بچه علت گریه و فریاد طفل را میتوانند پیدا نمایند گریه و فریاد شیر خواره بواسطه علتهای کثیری میباشدازهمه مهمتر آن بچه وقتی که جایخود را تر و کثیف مینماید فریاد میزند که جایش را خشك نمایند تا راحت شود یا آنکه جایش گرم وسنگین است یا آنکه پاهایش یخ کرده

است گاهی بواسطه تحریك ناحیه سرینی و ران ها که بواسطه‌ادرار تحریك‌شده و سوزش دارد فریاد می‌زند تااو را نشویند وخشك‌ننمایند وگرد تالك‌یا کسید دوزنك نزنند آرام نمی گیرد•

گریه طفل گاهی بواسطه ورم غده های کشاله ران وزیربغل وکورك و دمل و فلقمونیا می باشد که اگر درست جست‌و جو نمایند گریه طفل ظاهر می گردد گاهی هم ممکن است که گریه طفل بواسطه شکستن استخوان دست و پاها و یا خلع یکی از مفاصل ویا ماندن زیر تنه مادر باشد فریاد طفل در این مواقع خیلی شدید است نقطه خورد شده را پس‌از کمی جست‌وجو براحتی می‌توان پیدا نمود بعضی از اطفال شبها می‌ترسند وباین واسطه گریه می کنند وفریاد می‌زنند•

درد گوش وورم زائده حلمه گاهی سبب فریاد طفل می‌باشد بواسطه معاینه گوش ولمس زائده حلمه که دردناك ومتورم است درد گوش وورم زائده حلمه را می‌توان تشخیص داد که خیلی مهم‌است وباید زود اقدام در معالجه طفل نمود•

گاهی فریاد طفل بواسطه دندان بیرون آوردن و درد از ورم لثه میباشد در این مواقع از دهان بچه غالباً بزاق سیلان دارد واگر برای امتحان دست بطرف دهان طفل ببرند ولثه را لمس نمایند گریه وفریاد طفل زیاد تر می‌شود•

گریه طفل بواسطه گرسنه گی غالباً باحرکات دست و پاها همراه است وبچه میخواهد خود را بدامان مادر بیندازد در این

مواقع باید طفل را قبل از شیر دادن وبعد از شیر دادن وزن نمود اگر شیر مادر کم است اقدام برای زیاد شدن شیر مـادر نمود و اگر دایه است او را زود عوض نمود ودایه شیر دار برای طفـل تهیه کرد .

اگر بچه در هنگام خوردن شیر وبلع گریه می کند دهان ودندان ولثه و گلوی طفل را بدقت باید معاینه نمود که بچه مبتلای به برفك دهان وورم لثه ودرد گلو نباشد گریه طفل از اختلال معده وروده بواسطه چند آروغ ویا خارج شدن باد آرام می گیرد دراین صورت مدفوع طفل سبز رنك ومخلوط به تیکه هـای غذائی و شیر تحلیل نرفته می باشد این اختلال بواسطه خوردن مادر یادایه غذا با مشروب محرك است ولی غالباً بواسطه خورانیدن به طفل غذائی غیر از شیر می باشد اگر علت اختلال بواسطه خورانیدن غـذا نباشد باید علت را کرم امعاء دانست فراموش نکنید که فتق همیشه باعث فریاد و گریه طفل می گردد گاهی هم علت فریاد طفل بواسطه ادرار کردن می باشد در نزد پسران تحریك وورم غلفه و سنك مثانه ومجری و نزد دختران ا تحریك مهبله است •

بچۀ که مبتلای بمرض جهاز تنفسی ودردناك باشد گریه و فریادش بریده بریده وواضح وهمراه باسرفه است وقتی که درد و وسرفه ملایم است بچه گریه می کند وفریاد میزند ولی اگر درد شدید باشد بچه نمی‌تواند گریه کند و فریاد بزند اگر ورم در حنجره طفل باشدصدای گریه بچه خشن و زبر اسب بعد خاموش می‌شود چگونه باید بچـه را از زمین یاتخت برداشت وبروی زانو

گذاشت اولا باید دانست که سر بچه شیر خواره سنگین وخودش نمی‌تواند اورا نگاه بدارد مگر پس از چندماه و ثانیاً باید دانست که استخوانهای اعضاء وجوارح و مفاصل بچه محکم نیستند پس باید آنهارا بااحتیاط از زمین بلند نمود وهیچوقت نباید بیك پا و یا یکدست بچه را از جای خود برداشت.

برای برداشتن بچه از تختخواب و گذاشتن بروی زانو باید دست چپ را مادر زیر گردن و کمر وسر طفل بگذارد وبطوری که بچه را می‌تواند نگاه بدارد ونیندازد وبادست راست از ناحیه سرین طفل گرفته و بروی زانو بگذارد.

هیچوقت نباید بچه را از ناحیه شکم یا دست یا پاها از زمین برداشت زیرا که سر بچه بعقب می افتد در ماه اول جدیدالولاده را بهتر این‌است که بطرف بازوی چپ خوابانید و گاهی وضعیت خوابانیدن اورا عوض نمود پس از اینکه کلیه های بچه قدری قوی شدند لازم است که بچه را روزی چند ساعت سرپا نگاه دارند که در رشد بچه مدخلیت تام دارد.

مسافرت برای بچه بعد از یکماه الی چهل روز از ولادت بد نیست ولی این مسافرت نباید طولانی بوده و بچه را خسته نماید مسافرت هائیکه ارتفاع آن ها از ۸۰۰ متر بگذرد برای شیر خواره مضر است همچنین مسافرت کنار دریا و امکنهٔ که مواجه با باد های شدید است بچه را تحریك و عصبانی خواهد نمود.

استحمام و نظافت جلدی در نزد جدید الولاده - بمحض اینکه

بچه از مادر متولدمیشودباید اورا پاکیزه نمود یعنی با آب جوشیده گرم و صابون کاملا شست ٬

طریقه شستن جدید الولاده قبل از شروع برای شستن بچهباید وسایل ذیلرا حاضر داشته باشیم .

اول یك لگن مسی یا لعابی که بقدر کفایت بزرك باشد دوم هوله یا پارچهٔ که بچه را با آن خشك نمایند سوم آب جوشیده گرم ۳۷ درجهحرارت (در فقدان درجه دستهم میتواند ممیز گرمی وسردی آب بشودیعنی بایدمطابق حرارتطبیعیبدن باشد) آب نبایدسرد باشدزیرا کهجدیدالولادهخیلیحساس بسرماميباشد ونبایدخیلیهم گرمباشدزیرا کهطفلرا میسوزاند عادتا بچهآب گرمواستحمام راخیلی دوستمیدارد وقتیکه او را هرروز بشویند قبل از افتادن بند ناف تازیر ناف او را باید شست و شو نمود ولي پس از افتادن بند ناف همه روزه باید تمام بدن بچه را شست وشو نمود وحمام داد •

شست و شورا باید با قدری پنبه ئید روفیل پاك (استرلیزه) نموده و دور انداخت با اسفنج و ابر های معمولي خوب نیست زیرا که عقیم نمودن آن خیلی مشکل است و غالبا سبب مریض نمودن طفل میشود مخصوصا درد چشم و اورام ملتحمه •

بمحض اینکه نظافت طفل تمام گردید باید اورا کاملا با هوله یا پارچه پاکیزه خشك نمود پارچه یا هوله نباید زبر باشد که بچهرا اذیت نماید هوله اگر تازه باشد مقدمتاً اورا باید جوشانیده و شستهو خشك نموده باشند که برای جلد بچه نرم باشد درتمام فصول باید پارچهٔ را که بچهرا باآن خشك مینمایند باید مقدمتاً با آتش یا مقابل

آفتاب گرم نمود بطوری که استعمال آن بچه را اذیت ننمایدوحمام موجب نزله بچه نشده و از استحمام لذت ببرد بدن بچه را باید در میان هوله یا پارچه بطوری مالش دهند که تمام بدن طفل خشك بشود برای اینکه کاملا بچه را خشك نموده باشند لازم است تمام بدن طفل گرد تالك یا گرد نشاسته یا گرد برنج یا کربنات دو منیزی با پنبه بمالند و پاك نمایند که بچه کاملا خشك شده باشد ٠

استحمام روزانه بچه ابتداء باید دو الی سه دقیقه بیشتر طول نکشد بعد ها ۵ الي ۱۰ دقیقه در یك ظرف بزرگتر استحمام نمایند ابتداء درجه حرارت آب باید ۳۷ درجه باشد پس از مدتی کم کم پائین تر بیاورند تا ۳۵ درجه برسد استحمام معمولا طرف صبح داده میشود اگر طفل ناراحت است و شبها نمی خوابد بهتر است که قبل از آخرین پستان که شب میخورد حمام بدهند که بچه پس از حمام مدتی خواب راحت خواهد نمود ٠

طریقه نگاهداشتن بچه در آب حمام - برای اینکه بچه را خوب در آب نگاه دارند باید دست چپ را زیر گردن و سر و کمر طفل نگاه داشته و دست راست را زیر ناحیه سرین و کمر نگاه دارند و بچه را آهسته در آب بگذارند پس از اندك مدتی آهسته دست راست را از زیر سرین کم کم کشیده و با دست راست شروع به شستن بچه مینمایند بدون اینکه بچه تغییر وضعیت در آب بدهد درموقع شستن و استحمام طفل باید زن نشسته باشد زیرا که این طریقه شست و شوی بطور ایستاده و کمر خم عاملرا خسته مینماید در موقع بیرون آوردن از آب از زیر سر و گردن گرفته و با دست راست پا های او را از

آب خارج مینمایند و فوراً با هوله بطوریکه فوقاً ذکر شده خشك مینمایند اگر سرطفل تولید چرك و تقشر مینماید با قدری وازلین سرش را چرب نموده و باآب جوشیده و صابون اورا میشویند •

عوض نمودن کهنه و پارچه بچه در روز و شب- ماندن مدتی مواد مدفوعه و ادرار ببدن طفل جلد بچه را تحریك نموده و زخم مینماید پس باید پس ازهر دفعه که بچه خود را کثیف می کند لازم است کهپارچه کثیف شده اورا عوض نمایند و با پنبه هیدروفیل که درآب گرم ملایم نم کرده و فشرده باشند کثافات را پاکیزه پاك نموده و چین های پاها و کشاله ران و هر کجا که کثیف شده باشد بدقت پاك نمایند •

بطور عموم بچه بواسطه تحریك و داد زدن می فهماند که میخواهد ادرار نماید و در موقع مدفوع نمودن چهره خود را بهم کشیده و متشنج مینمایداگر مراقب باشند بمحض اینکه بچهمیخواهد ادرار یا مدفوع نماید اورا روی ظرفی بگیرند بچه کم کم عادت به پاکیزه گی نموده و خودرا کثیف نمی نماید و برای ادرار و مدفوع خبر می نماید شبها قبل از خوابانیدن باید کهنه اورا عوض نمود و بهم چنین قبل از هر شیر دادن •

دستهای طفلرا که غالباً باشیاء مجاور خود میزند باید شستو شو نموده و خشك کرد زیرا که بچه دائماً دستها را بطرف صورت و دهان وچشمهای خود میبرد و سبب اورام ملتحمه چشم و تحریك جلد صورت میشود •

عقیم کننده یا ضد عفونی کننده

کلمه ضد عفونی معنی تحت لفظی آن مفهوم اجسامی بوهای عفن را بتواند حذف کرده یا بپوشاند ولی از نقطه نظر طبی مترادف کلمه (آنتی سپتیك) وخراب کننده میکروبهاست مخصوصا میکروبهائی که منتشر شده‌اند درروی اشیائیکه منسوب ومورد استعمال مرضای مبتلای بامراض مسریه میباشند.

غالب اجسام ضد عفونی که برای از بین بردن میکروبهای مسری استعمال میشوند دارای بوئی نمی باشند در صورتیکه شامل کلمه ضد عفونی هستند.

آفتاب - آفتاب بهترین ضد عفونی کننده هاست و بواسطه شعاع های بنفش و فوق بنفش خود قوی ترین کشنده میکروبهاست تجربه شده است که زراعت میکروب هر قدر بیشتر مواجه با نور باشد بهمان اندازه از نمو آن کاهیده شده و می میرند ابتداء تخم گذاری پس از آن ویرولانس آن موقوف گردیده بالاخره میکروب میمیرد هنگام دوم آن یعنی پس از خاموش شدن ویرولانس (حدت میکروب میتوان از آن واکسن و سرم سازی نمود برخلاف اگر زراعت میکروب درلوله های بلوری بوده و در پناه تاریك و دور از نور واقع بشود میکروبها خیلی بزودی نمو نموده و زیاد میشوند ضد عفونی کننده های عمده شیمیائی بشکل مایع و گاز عبارت از مواد ذیل می باشند.

محلولهای ضد عفونی - فیما بین محلول های ضد عفونی

(اگر بحرارت ٤٠ تا ٥٠ درجه استعمال شوند خیلی قوی میباشند) که خیلی مورد استعمال می باشند عبارتند از:

محلول سود یاپطاس ۱۰ در ۱۰۰ که ضد عفونی خیلی قوی هستند همچنین محلول $\frac{۱}{۵۰}$ لسیو دو سود (خاکستر چوب) یا کربنات دو سود ضد عفونی خیلی خوبی برای پارچه و ملافه و لباس وتخت خوب و اشیاء و اثاثیه خانه می باشد اگر با حرارت ٤٠ درجه استعمال بشود.

محلول گرم ۳۰ یا ٤٠ در ۱۰۰۰ صابون سفید یا سیاه برای ضدعفونی البسه وشبه آن ضد عفونی هست محلول یك در ده پطاس آمریك کف اطاق و دیوار های تخته چوبی را بطور کافی واطمینان کامل ضد عفونی می نماید بدون آنکه آنرا خراب نماید.

آب ژاول (هیپوکلریت دو سود) که رقیق بشود به نسبت $\frac{۱}{۵۰}$ ضد عفونی خوبی است برای پاك کردن افرازات و افراغات مریض و اشیاء و اثاثیهٔ که مریض استعمال نموده باشد از قبیل تختخواب و صندلي و موبل و غیره ازاسید فینیك بهتر وسمیت آن کمتروارزان هم میباشد کرزول و فنل $\frac{۷۵}{۱۰۰}$ دارای اسید فینیك خالص و ضدعفونی قوی می باشندولي بوی آنها نامطبوع است الدئیدفورمیك (فورمل $\frac{٤٠}{۱۰۰}$ ضد عفونی خوبی است بمقدار ٤٠ گرام در یك لیتر آب ولي در مکانیکه باید بلا فاصله در آن اقامت نمود نباید استعمال کرد زیرا که این محلول گازفورمل متصاعد می نماید و موجب تحریك حفره

های مخاطی می گردد و از اطاق خارج نمی گردد مگر پس از تهویه کامل و ممتدی٠

آب آهك $\frac{۲}{۱۰۰}$ که تازه تهیه شده باشد ضدعفونی خوبی است برای زمین و دیوار که از کاغذ نقاشی پوشیده نشده باشد و سفید کرده هم نباشد طریقه تهیه آن برای ضد عفونی ۳ کیلو آهك گل را بگیرند وآب بقدر یك ایترونیم کم کم بان اضافه نمایند تا بحالت گرد بیرون آید و آنرا در ظرف سر بسته بگذارند برای موقع استعمال برای آهك فوق الذکر سیزده لیترونیم دیگر آب بآن اضافه نمایند آب آهك (با شیر آهك) ضد عفونی $\frac{۲۰}{۱۰۰}$ بدست می آید.

سوبلیمه یادار اشکنه $\frac{۱}{۱۰۰۰}$ ضد عفونی خیلی قوی میباشدولی برای جلد خیلی محرق و توکسیك میباشد واسباب فلزی را ضایع میکند و بواسطه مجاورت با مواد بیاض البیضی منعقدشده ومیکروبرا نمی کشد بهمین جهة نباید برای ضدعفونی نمودن مواد مدفوعه وافرازات دیگر مریض مثل قی و اخلاط و موادمدفوعه استعمال نمود٠

فراغات و افرازات مریض را باید با اجسام ذیل ضد عفونی نمود

۱- کلرور دوشو $\frac{۲۰}{۱۰۰۰}$ ۲- سولفات دوکوئیوز (کات کبود) $\frac{۵۰}{۱۰۰}$ این محلول آبی رنك سمیت آن کم و ارزان هم میباشد و

معمولا برای ضد عفونی کردن مواد مدفوعه و افرازات دیگر استعمال میشودسولفاتدوفر ضد عفونی خیلی ضعیفی است و اطمینان بخش نیست پرمنگنات دوپطاس بواسطه سرعت احیاء شدن آن در مجاورتمواد عضوی بی اثر می ماند و باید بمقدار خیلی زیاد وخایط استعمال نمود و بهمین جهةبرای ضد عفونی افرازات استعمال نمیشود.

بخارهای ضد عفونی - ضدعفونی های گازی (بخار) عبارت از بخار آلدئیدفرمیك و بخار اسید سولفورو میباشد.

الدئید فرمیك گازی است که برای ضد عفونی نمودن خیلی خوب است توکسیك نیست لونمنسوجات و فلزات یا اشیاء قیمتی را تغییر نداده وخراب نمی نماید ولیسطح اشیاءراعقیممی کند واشیائیکه دارای عمق باشند مثل لحاف و تشك و متکاء و البسه ضخیم کافی نخواهد بود فرم الدئید بر سه قسم است.

اول فرم الدئید یا الدئید فرمیك (HCO H) بخاری است بدون رنك بحرارت معمولی بوی خفیفی دارد ولی برای حفره های مخاطی خیلی تحریك کننده است.

دوم پارافورم الدئید $(HCO H)^2$ جسمی است سفید باملمس نرم است درآب والکلحل میشود درتجارت این گردرا فرملمی نامند

سوم تری اکسی متیلن $(HCO H)^3$ گردی است سفید درآب والکل کمی حل میشود وبوی شدیدیاز آن متصاعد می گرددبواسطه حرارت این جسم تجزیه گردیده و الدئید فرمیك متصاعد می نماید.

انیدرید سولفورو SO^2 ضدعفونی کننده خوبی برای سطوح باشد و برای کشتن پارازیت ها (طفیلی) تفوق به فرمل دارد ولی

برای کشتن میکروب هافرمل بهتر و اثرش زیادتر است زیرا گاز انیدرید سولفور و تخم میکروبها را نمی کشد و اثر ضد عفونی آن محتاج برطوبت میباشد •

ضد عفونی کردن یا دزانفکسیون ـ ضد عفونی از اشیاء آلوده باید اجباری باشد وعبارت است از مجموعه وسایلی که باید بکار برده شود برای عقیم نمودن و خراب نمودن میکروبهای مواد المرض اشیائیکه آلوده شده باشند بواسطه استعمال یا مجاورت یك مریض ازمرض قابل انتقال، امراضی که ضد عفونی برای آن اجباری است بشرح ذیل میباشند :

۱ ـ تیفوئید و پاراتیفوئید (مطبقه)

۲ ـ تیفوس اگزانتماتیك (محرقه)

۳ ـ آبله و آبله مرغان •

٤ ـ مخملك •

۵ ـ سرخجه •

۶ ـ خناق •

۷ ـ وباء و امراض وبائی شکل •

۸ ـ طاعون •

۹ ـ تب زرد در کشور ایران تاکنون دیده نشده •

۱۰ ـ دوسنطاریا •

۱۱ ـ حمای نفاسی ودردچشم جدیدالولاده وقتیکه حمل را اعلام با ختفاء ننموده باشند •

۱۲ - ورم سحایای دماغی و شوکی اپی دمیك ·

۱۳ - پولی میلیت ·

۱٤ - تراکم (حوش پلك چشم) ·

امراضی که ضد عفونی کردن آن اختیاریست بشرح ذیل میباشد :

۱ - سل ریوی ·	۲ - سیاه سرفه ·
۳ - ذات الریه ·	٤ - باد سرخ ·
۵ - ورم غده نکفیه ·	٦ - جذام ·
۷ - کچلی .	۸ - گریپ .

درامراض فوق ضدعفونی بر حسب دعوت خانواده یامریضخانه یا مدیران مدارس و شرکتها و کارخانجات غالباً انجام خواهد گرفت اگرچه در امراض فوق ضد عفونی اجباری نیست ولی بهتر این است که اطرافیهای مریض برای حفظ خودشان ضد عفونیرا مجری دارند وظیفه طبیب است که دستورات لازمه صحیرا برای ضد عفونی از نقطه نظر حفظ جامعه و جلو گیری ازسرایت باطرافیهای مریض بدهند ·

دستور و جهازات ضدعفونی - ضد عفونی در عمل بطریقه های مختلفی مجری میگردد ·

اول بواسطه آفتاب - باسیل ها بواسطه تابش مستقیم شعاع آفتاب بسرعت مرده و معدوم میشوند پس باید در حین جریان مرض و بعد از مرض همیشه نور آفتابرا داخل مسکن مریض نمودا گرچه بواسطه طرز ساختمان ها غالباً قطعات زیادی ازمسکن ها آفتاب گیر نبوده و اشیاء و اثاثیه مسکن ضد عفونی کامل نمیشود و خارج نمودن آنها از اطاق و مسکن مریض انسان امراض قابل انتقال میباشد ·

دوم بواسطه جوشانیدن- فرو بردن اشیاء آلوده را در آب جوشان که مدت یکساعت بخوبی بجوشانند (درصورتیکه قدری هم نمك طعام یا کربنات دوسود باب اضافه نمایند حرارت زیاد ترشده و ضد عفونی زود تر انجام میگردد) عنوان اشیاء آلوده و پارچه هائیکه مریض استعمال نموده است ضد عفونی نمود.

سوم بواسطه مواد شیمیائی- مایع یا بخار که اثر ضد عفونی آن سریع و مطمئن باشد در عمل نیز آسان بوده و قیمت آن نیز ارزان تر میباشد.

ضد عفونی بواسطه بخار فرمل خیلی معمول و بطریقه مختلفی استعمال میشود ممکن است که بدون داشتن اسباب مخصوصی هم امکنه آلوده را با بخار فرمل ضد عفونی نمود باین طریق که یك محلول $\frac{۴}{۱۰۰}$ الدئید فرمیك تجارتی دریك ظرف پهن و سه مساوی وزن محلول آب بآن اضافه مینمایند تارقیق گردیده پس از آن محلول را گرم مینمایند این ظرف باید دارای سر پوش سوراخ داری باشد (مثل سماور) بطریقیکه بخار ضد عفونی کننده میتواند از آن خارج گردد برای مکانیکه دارای ۱۰۰ متر مکعب فضا باشد کافی است که ۳ لیتر و نیم از محلول فوق تبخیر نمایند.

قرص های تری اکسی متیلن که در تجارت تهیه شده و در دواخانه ها میفروشند ممکن است استعمال نمود یعنی این قرص هارا دریك ظرف فلزی آب جوشان انداخت تولید بخار فرمل نموده و فضا را ضد عفونی نمود هر قرص چهار متر مکعب فضا را ضد

عفونی مینماید •

ماشین های متعددی برای ضد عفونی کردن منازل و اطاق و اثاثیه بوسیله بخار فرمل ساخته شده است که درخارج اطاق یا در داخل اطاق گذارده بوسیله آنهامساکن راپاك و ضد عفونی مینمایند.

ضد عفونی بواسطه انیدرید سولفورو SO^2- سوزانیدن گو گرد درهوای آزاد ساده و ارزان میباشد و تولید انیدرید سولفورو مینماید وسایلی که لازماست عبارت است از یك ظرف آهنی پر از آتش سرخ (منقل آهنی هم کافی است) ومقداری گل گو گرد گل گو گرد را درظرف آتش ریخته در یك طشتی که کمی آب داشته باشد میگذارند آب هم خطر احتراق را کم میکند و هم بواسطه تبخیر شدن و رطوبت هوا انیدرید سولفورو را ئیدراته مینماید ظرف را در وسط اطاق درتوی طشت آب گذارده درب و پنجره هارا کاملا بسته و سوراخ هارا با پنبه یا کهنه کاملا مسدود مینمایند و گو گرد را بوسیله آتش ذغال سرخ کرده یا الکل که بروی گو گرد بریزند روشن نموده و فوری از اطاق بیرون می آیند اگر اطاق بزرك باشد بهتراست چند ظرف گو گرد در آن بگذارند که هر کدام دارای یك کیلو گرام گو گرد باشد •

برای هر متر مکعب فضا لازم است ۸۰ گرام گو گرد بسوزانند مدت ضد عفونی مختلف است دو ساعت برای کشتن حشرات ۱۶ الی ۲۴ ساعت برای باکتری ها معذلك تخم باکتری ها خراب نمیشوند •

ماشین مخصوصی‌هم برای تولید گاز انیدرید سولفورو ساخته شده است که بوسیله آن مساکن را ضد عفونی مینمایند .

ضد عفونی بواسطه اطو (۱)-فرمل وانیدرید سولفورو ضد عفونی خوبی برای سطوح میباشند ولی اطو برای ضد عفونی عمیق بکار میرود اطو خشك برای ضد عفونی اسباب جراحی و اشیاء لابوراتوار بکار میرود اطو با بخار مرطوب برای ضد عفونی پارچه و گاز و پنبه والبسه‌و اثاثیه و مبل بکار میرود اطوهای کوچك برای ضد عفونی البسه و پارچه و گاز و پنبه برای عمل جراحی و اطوهای بزرك برای ضد عفونی اشیاء بزرك مثل تشك ولحاف‌ومو بل‌وغیره*

اطو با گاز انتی سپتیك — از همه بیشتر اطو با گازفرمل استعمال میشود .

این اطوها دو قسم میباشند ثابت و متحرك با این اطوها بیشتر تشك و لحاف و اشیاء شبیه به‌آن‌راضد عفونی مینمایند این اطوها بهتر ازاطوهای بابخارآب میباشندزیراکه اشیائیکه بابخارآب خراب میشوند با بخار فرمل عیب نمیکنند و خراب نمیشوند .

چه وقت باید شروع به ضد عفونی نمود— بمحض اینکه مرض شناخته شد باید شروع به ضد عفونی نمود و درتمام طول مدت مرض و پس از اتمام مرض و بهبودی مریض یافوت مریض .

رئیس هر خانواده یامدیر کارخانه یا اداره باید خودشان مراقبت نمایند که ضد عفونی کاملا مجری شود و هیچ یك ازاشیاء که باید ضد عفونی بشود جدا نکرده و باتمام ضد عفونی بشوند

---

(۱) Etuve

طبیب معالج مکلف است که دستور ضد عفونیرا باولیاء مریض یافامیل او داده و مراقبت دراجراء آن نیز بنماید.

سرویس ضد عفونی عمومی نیز مکلفند که تفتیش نمایند که اشیاء آلوده کاملا ضد عفونی بشوند احتیاط های لازمه درطول مدت مرض برای ضد عفونی ؛ نباید انتظار کشید که مریض خوب بشود یا فوت نماید آنوقت شروع به ضد عفونی نمود زیرا که اغلب دیگران را بخطر انداخته وسبب انتشار مرض خواهد شد بمحض شناخته شدن مرض یا مشکوك بودن به یکی از امراض عفونی باید ضد عفونی شروع گردیده و با کمال جدیت برعلیه انتشار میکروب اقدام نمود زیرا که یك نفر مبتلای به تب تیفوئید یا آبله یا مخملك یا سرخجه قبل از خوب شدن یا مردن ممکن است معدود کثیری را آلوده ومبتلا نماید لذا باید بمحض دیدن یا حدس مرض عفونی ضد عفونیرا شروع کرده و مداومت داشته باشند تا اطفاء کامل مرض بشرح ذیل :

اول ـ محصولات مرضی (ترشحات واخلاط و افراغات وافرازات) را باید ضد عفونی نموده یاسوزانید و از بین برد.

دوم ـ پارچه ملافه هوله دستمال لباس کاسه بشقاب قاشق ظرف آب خوری و هر چیزی که مریض استعمال مینماید جوشانیده یا در محلول ضد عفونی فرو برده و بیرون آورده بعد از شستن با آب جوش و صابون و اطو کردن استعمال نمایند.

سوم ـ ضد عفونی کف اطاق و میز و تخت خواب و غیره که

-تقیماً کثیف میشوند

چهارم - خود مریض و اشخاصیکه به مریض نزدیک گردیده یا تماس با مریض مینمایند مثل پرستاران که باید لباس مخصوصی داشته و رعایت ضد عفونی کامل از دست و لباس خود بنمایند .

پنجم - از بین بردن حشرات موذیه که موجب انتقال بعضی از امراض میتوانند بشوند مثل پشه مگس و استعمال طور های سیمی به درب اطاق مریض که مانع از دخول حشره خواهد بود .

ضد عفونی ازمحصولات مرضی .-مواد مدفوعه و قی و ادرار اشخاص مبتلای به تب تیفوئید و ذو سنطاریا و اسهال های فصول گرما و وبا و اسهالهای وبائی شکل را باید در یك ظرفی گرفته ومحلول ضدعفونی کرزیلل یا محلول سولفات دو کوئیور بان اضافه نموده مدت دو ساعت بگذارند بعدازآن بچاه مبال خالی کرده و یا در چاله ای که دور از چاه آب مشروب باشد خالی نمایند اخلاط سینه مبتلایان بسل و ذات الریه گریپ تیفوئیدطاعون وغیره وغشاء کاذبه دیفتری و ترشحات انفی و بلعومی مبتلایان بمخملك وسرخجه را در یك ظرفی مثل سافدان یا غیره در روی محاول کرزیلل یا محلول $\frac{1}{100}$ سود کستیك گرفته بعد در آتش بسوزانند و ظرف را مطابق دستورات ضدعفونی جوشانیده و پاکیزه نمایند

ترشحات چرکی که از بوبن طاعونی خارج میشود قشر های آبله تفلس مخملك باید در آتش سوزانیده شوند و ضد عفونی از لحاف تشك ملافه رخت لباس وغیره مطابق دستور ضدعفونی جوشانیدن

و یا اطو گردیده و اطاق و مکان مریض یا تختخواب و موبل و اثاثیه آن بطور دقیقانه با بخار فرمل ضد عفونی بشوند .

ضدعفونی پارچه ولباس واشیاء متعلق بمریض - به محض کثیف شدن ملافه و دستمال و حوله و پیراهن مریض را فوری باید ضد عفونی نمود و اگر ممکن نیست داخل یك کیسه که در محلول کرزیلك فرو برده و نم کرده باشند داخل نموده برای ضدعفونی بفرستند کاسه و بشقاب را مدت یکساعت درآب جوشان جوشانیده و پارچه ولباس را در محلول کرزیلك مدت ۱۲ ساعت لااقل بگذارند و بعد با آب جوشان و صابون شسته واطو نمایند .

قطعات پارچه پانسمان از قبیل گاز وباند و پنبه و غیره را بلا فاصله در بخاری بسوزانند یا در همان محل آتش بزنند (بوسیله الکل یا نفت یا بنزین وغیره)

حمام سرد یا نیم گرم محتوی ترشحات وافرازات بوده وقتیکه اورا بزمین بریزند قبل از ضد عفونی ممکن است موجب سرایت خطرناکی بشود قبلا بایدمحلول ضدعفونی به نسبت اینکه ضدعفونی بشود در آن داخل نموده بعداز آن او را در مکانیکه دورازچاه آب خوردن یا چشمه باشد خالی ومدفون نمایند .

ملبوسات واسکناس و کیف پول که نمیشود جوشانید یا در محلول فرو برد باید بوسیله الدئید فرمیك و ماشین مخصوص آن ضد عفونی نمود یا بوسیله گازانیدرید سولفورو.

اسباب بازی و کاغذ کتاب کاغذاشیائیکه قیمت ندارند وممکن است

کتب قیمتی را با اطو فرمل ضد عفونی باید نمود یا دراطاق که درب و پنجره آنرا مسدود نموده باشند کتاب را بروی بندی‌از سیم سرازیر طوری بگذارند که اوراق آن از هم باز شده و بخار فرمل بتمام اوراق آن برسد .

کف اطاق درب اطاق موبل‌صندلی میز نیمکت اطاق‌مریض باید همه روزه با محلول ضد عفونی (کرزیال قوی) که پارچه را در آن فرو برده و بانها با دقت بمالند که همه جای آن‌محلول‌مالیده شود پس از پاك کردن پارچه را فوری بسوزانند لا اقل این عمل را روزی یکمرتبه باید اجری نمایند اگر افرازات مرضی مثل اخلاط استفراغ ادرار مدفوع خون چرك کف اطاق موبل صندلی میز دیوار اطاق تخت خواب یا یك نقطهٔ را کثیف نمود فوری باید با محلول کرزیال پاك نموده‌و با کیزه بشویند

ضد عفونی نمودن بدن خود مریض و اشخاصیکه بمریض تماس پیدا میکنند - پارچه پنبه را که برای پاك کردن افرازات و افراعات مریض استعمال مینمایند باید در محلول فوق‌الذکر بینداازند و بهتر این است که فورا بسوزانند

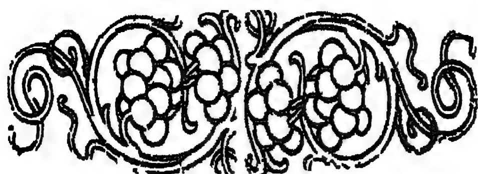
ناقهین از امراض مسریه مثل مخملك آبله سرخجه و غیره قبل از استحمام با آب صابون نباید ازاطاق‌خود خارج بشود استحمام باید ازموی سر و صورت و ریش و تمام بدن سه الی چهار مرتبه بشود پس از آن با پارچه پاك (حوله یا قطیفه) بدن مریض راخشك نمایند و لباس تازهٔ که در حین ابتلاء مرض استعمال نشده باشد و یا اینکه مطابق دستور قبلا ضد عفونی نموده باشند پوشانیده و از

اطاق خارج نمایند پرستاران مریض باید همه روزه لباس و دست و صورت خود را ضد عفونی نمایند.

پرستاران مرضای مبتلای بمرض مخملك وسرخجه ومننژیت و پولی میلیت اطفال باید دهان و بینی خود را نیز ضد عفونی نموده و از اطاق خارج شوند زیرا که ممکن است سبب انتشار مرض بشوند باین طریق: دهان را با محلول لاباراك $\frac{1}{100}$ روزی چند مرتبه غرغره ومضمضه نمایند بینی را وازلین دمانتل ورزرسین(۱)روزی دو مرتبه از این روغن بقدر یك نصف پسته در سوراخ بینی ها داخل نموده وچرب نمایند.

---

(۱) rèsorsine



بخش پنجم

امراض مسریه

امراض مسری از راههای بسیاری بانسان سرایت مینماید ما در این بخش راه سرایت و طرز جلوگیری از انتشار امراض‌مسری را بطور اختصارذکرمیکنیم .

۱ - بیماری تیفوئید پاراتیفوئید

تیفوئید و پاراتیفوئید یا حصبه مطبقه یا بیماری (در غالب از ولایات ایران این مرض را بنام بیماری مینامند) این مرض در ایران بومی و بطور تك تك در غالب شهر های ایران مخصوصا شهر هائیکه آب مشروب آنها از رود خانه یا درمعابر و کوچه‌ها جاری است زیاد دیده میشود هم‌چنین در قراء و قصبات که در کنار رود خانه ها واقعند و رعایت از پاکیزگی آب مشروب خود نمی نمایند و در ییلاقات که مستراحهای خود را در معابر عمومی قرار میدهند بطور فراوان موجود است.

عامل مرضی آن میکروبی است موسوم‌به‌باسیل‌ابرت(۱)(ابرت نام‌دکتری‌است که این‌میکروب را برای‌اولین‌دفعه زیرمیکروسکوپ دیده و شناخته است) راه ورودمیکروب در بدن بواسطه جهازهاضمه دهان‌معده‌و روده ها میباشد این میکروب در سطح داخلی روده‌تولید ریش(تقرح) نموده و از آنجا بوسیله عروق شعریه (رگهای نازك)

(۱) Bacil Ebert

داخل دوران دم عمومی شده تولید سپتیسمی (۱) (داخل شدن میکروب در خون) مینماید - پس میکروب این مرض را هم در اخلاط و هم در قی و هم مواد مدفوعه و هم در خون و ادرار مبتلایان باین مرض میتوان پیدا نمود در یك سانتیمتر مکعب ادرار تا صد و پنجاه میلیون و در یك گرام مواد مدفوعه تا دویست میلیون از باسیل فوق الذکر دیده میشود میکروب مزبور ممکن است پس از خوب شدن مریض تا مدتها در مدفوع وادرار مبتلایان دیده شود و نیز ممکن است اشخاص سالم هم حامل میکروب مرض مزبور باشند درصورتیکه مبتلای به تیفوئید هم نشده اند از توضیح فوق باید دیگر درجه اهمیت اینکه مواد مدفوعه و ادرار و استفراغ و اخلاط مبتلایان را سوزانیده و یا ضد عفونی نمود (به ضد عفونی مراجعه شود) معلوم باشد اشخاص سالمی که حامل میکروب مرض مزبور هستند خیلی زیاد میباشند ولی درنزد این اشخاص همچو بنظر می آید که میکروب ها باید سمیت خود را از دست داده و خیلی خفیف شده باشند باندازهٔ که میتوان آنها را جزء میکروب های بی ضرر دانست ممکن است همین میکروبها نیز گاهی بواسطهٔ علای حالت میکروبهای مضر را بخود بگیرند ولی شدت سرایت آن خیلی ضعیف است وممکن است که خود این میکروب ها در روده های اشخاص سالم موجب مصونیت آن شخص از مرض مزبور شده باشند •

انتقال انتقال با سیل ابرت از انسانی بانسان دیگر بواسطه

---

(۱) septicemie

افراغات و افرازات شخص مبتلا و ناقهین و حاملین مرض مزبور است.

پرستاران مریضخانه و پرستاران اشخاص مبتلای به مرض تیفوئید عامل مهمی در انتقال و سرایت مرض مزبور بدیگران میباشند همینطور در امکنهٔ که یك نفر مبتلای بمرض تیفوئید باشد و پرستاران او با دیگران معاشرت نموده و دستهای خود را پاکیزه نشویند و مداخله درتهیه غذای دیگران بنمایند زیاد دیده میشود باسیل مزبور درلای چرك ناخنهای انگشتان مریض و پرستاران بمقدار خیلی زیاد دیده میشود.

پس میتوان گفت که علت سرایت مرض تیفوئید دست های کثیف و آلوده است انتقال میکروب معمولا اول - واسطه آبهای مشروب و چاههای مجاری آبهائیکه درنزدیك چاه مبال باشند ازشکاف و سوراخها و خلل و فرجی که در زیر زمین موجود است میکروبها بآب نفوذ مینماید یا اینکه مواد مدفوعه مستقیماً داخل آب رودخانه بشود و از آن آب اهالی بنوشند یا ظروف اغذیه خود را در آن آب بشویند میباشد.

دوم - بواسطه سبزیجات و میوه جات که باآب آلوده آنهارا بشویند و هم چنین نان و گوشت و هر گونه غذائی که با دستهای آلوده و ناپاك تهیه و یا بمعرض فروش رسد مانند پرستاران مریض و یا کسبهٔ که درمنزل مریض مبتلای به تیفوئید داشته و رعایت ضد عفونی را ننموده باشد.

سوم - بواسطه هوا و پارچه های آلوده مثل ملافه وحوله وکاسه وقاشق وچنگال مریض که قبل از ضد عفونی مورد استعمال دیگران

واقع گردد .

چهارم- بواسطه حشرات مثل مگس که بر روی کثافات نشسته میکروبرا همراه خود آورده و بروی غذاها انتقال دهد کک و شپش هم ممکن است عامل سرایت مرض مزبور بشوند .

طریقه جلوگیری از سرایت و حفظ الصحه از مرض تیفوئید :

برای جلوگیری از سرایت به ضد عفونی مراجعه شود .

حفظ الصحه از مرض مزبور - مطبقه یا بیماری بیشتر در خانواده ها و جاهائیکه رعایت حفظ صحت و پاکیزگیرا نمی‌نمایند مثل قراء کنار رودخانه ها و ییلاقات و قرائیکه آب مشروب خود را آلوده به کثافت نموده و رعایت پاکی آب مشروب و آب شست و شوی خود را نمی نمایند زیادتر دیده میشود .

خسته گی و کارهای پرزحمت مزاج شخص را مستعد ابتلای مرض مزبور مینماید بی خوابی زیاد غم و غصه و رنج روحی همینطور مزاج را مستعد می نماید دهاتیهائیکه برای نوکری و عمله گی بشهرها می‌آیند خیلی زود مبتلا بمرض تیفوئید میشوند .

درمواقع جنگ تلفات مرض مزبور غالباً زیادتر از تلفات جبهه آتش میباشد

تقدمه به حفظ ازمرض مزبور - واکسیناسیون(۱) مطمئن‌ترین و بهترین طریقه جلوگیری از این مرض است که قدری از ماده محافظ آن تزریق نمایند .

(۱) Vaccination

در کشورهای متمدنه هر وقت که مرض مزبور در نقطهٔ پیدا شود از طرف بهداری بلا فاصله آن نقطه و اطرافی های مریض و اشخاص مجاور بان نقطه را محدود و تحت نظر گرفته و آنها را تلقیح اجباری مینمایند بهمین واسطه تلفات این مرض کم کم در کشورهای متمدنه به نقطه صفر رسیده است •

۲-تیفوس اکزانتماتیك یا حصبه محرقه

تیفوس اکزانتماتیك یا حصبه محرقه - این مرض شبیه به تیفوئید و امراض ثوری دیگر مثل سرخجه میباشد مرضی است مسری سرایت آن از زمان اختفاء مرض شروع و بدوره آخر نقاهت ختم میشود •

سبب مرض - تیفوس اکزانتماتیك ایضاً مرضی است که در خانواده های فقیر که با کثرت جمعیت همراه بوده و رعایت بهداشت و پاکیزگی را نمینمایند مخصوصاً در هنگام نقصان وسایل معیشت و هنگام جنك زیاد دیده میشود •

عاملی که مزاج را مستعد مرض مزبور مینماید خسته گی و غم و غصه و رنج های روحی و اخلاقی هوای حمام ها و محبس ها که بواسطه کثرت جمعیت هوای آن کثیف شده باشد همچنین زنده گانی در کشتیها و سربازخانه ها مزاج را مستعد مرض مزبور می نماید •

تیفوس بیشتر در فصول سرد زیادتر دیده میشود از ماهابان

تا آخر فروردین که مردم مجبورند در اطاق خوابیده و چندین نفر در یك جا باهم بخوابند •

مرض مزبور گاهی حالت اپی دمی مدهشی تا کنون بخود گرفته است مخصوصاً درمواقع جنك که تلفات آن چندین مرتبه از تلفات جبهه آتش زیادتر بوده است مرض مزبور دربعضی کشور ها مثل آلمان و روسیه و ایران وعربستان وسایر نطور تك تك دیده میشود •

میکروب مرضی آن تا کنون شناخته نشده است واسطه سرایت این مرض بیشتر شپش و کك میباشد شپش پس از اینکه از بدن مریض خون مکید تا هشت روز بعد هم میتواند حامل مرض مزبور بوده و بدیگران مرض را تلقیح نماید حمل و نقل لباس مبتلا یان درانتقال مرض مزبور مد خلیت تام دارد انتقال مرض بواسطه آب مشروب مشکوك است اشخاصیکه یك مرتبه مبتلای باین مرض شدند مصونیت از این مرض پیدا مینمایند •

پیش بینی برای گرفتار نشدن باینمرض - ۱ حفظ الصحه عمومی امکنهٔ که دارای جمعیت زیاد است و باید باهم زنده گانی و معاشرت نمایند مثل محبس ها و سرباز خانه ها مهمانخانه ها باید نهایت دقت را در پاکیزگی و نظافت آنها بعمل آورد ملافه لحاف لباس آنها باید زود زود شسته اطو شود که شپش نگیرد اطاقها ایوانها روزی دو مرتبه آب پاشی و جاروب شود که حشرات آن از بین بروند و مراقبت کافی درخوبی غذا باید بشود حتی المقدور زنده گانی اشخاص را باهم فاصله دارو کم نمایند •

۲ حفظ الصحه خصوصی -: شخص مکلف است نسل شپش

و کك و سایر طفیلیهای دیگر را که در جلد و موی سر زندگانی میکنند از حدود زندگانی خود مخصوصاً مواقعیکه یك نفر مبتلای به تیفوس مشاهده میشود براندازد •

۲- تمام لباسهای شخص مبتلای به تیفوس را تا زمانیکه ضدعفونی کامل نشده است مطابق قواعد ضد عفونی نباید گذاشت ازمحل خود حرکت و دیگران استعمال نمایند •

۳- مکانیکه مریض مبتلای به تیفوس درآنجا خوابیده است باید کاملا ضد عفونی بنمایند •

٤- مریض را باید کاملا بکلی از دیگران جدا نموده و هر چیزی را که در زمان مریض بودنش استعمال نموده است قویاً ضد عفونی کرد (به ضد عفونی مراجعه شود)

امراض بثوری و مسری

۱ - آبله

آبله مرضی است عفونی و مسری و اپی دمیك تا زمانیکه آبله معموله امروزی یعنی با مایه گوی کشف نشده بود تلفات مرض مزبور خارج از احصاء و شماره بوده است (قبل از کشف ماده گوی آبله کوبی با ماده خود آبله از خیلی قدیم درمیان اقوام و ملل دنیا معمول به بوده است ولی تلقیح با مایه خود آبله خطرات و عیوبات چندی را دارابوده اول اینکه گاهی بلکه غالب اوقات سبب بروز و شیوع آبله حقیقی گردیده و موجب بروز و انتشار مرض آبله میگردید دوم آنکه امراض ارثی را مانند سل و غیره به

دیگران انتقال میداد) تلقیح مایه گاوی را یکنفر طبیب انگلیسی موسوم به ژنه (۱) در ۱۷۹۸ میلادی پس از تجربه کامل کشف و از این رو خدمت بزرگی بجامعه بشریت نمود قبل از کشف واکسن ژنه تلفات مرض آبله از ۵۰ تا ۷۰ در ۱۰۰ بوده است و امروز به وسیله آبله کوبی مرض مزبور بکلی محدود و تلفات آن قریب به صفر رسیده است مایه آبله گاوی یا واکسن را باید درمدت عمر لااقل چهار مرتبه بکوبند یك مرتبه از دو ماهه گی تا دوسالگی و یکمرتبه در هفت سالگی و یکمرتبه در ۱۲ سالگی و یك مرتبه در ۲۱ سالگی تلقیح مکرر از این جهة لازم است که بدن خواص مصونیت را پس از مدتی فراموش و از دست می دهد همچنین هر زمانیکه مرض آبله در هر نقطه ظاهر شود فوری بدون اتلاف وقت باید عموم اهالی قریه یا قصبه یا شهر از خرد و بزرگ حتی پیر-مردها و پیرزنها نیز باید خود را تلقیح نمایند زیرا که گفتیم ممکن است در بعضی ها بدن مصونیت خود را فراموش و از دست داده باشد اشخاصیکه آبله طبیعی در آورده اند دیده شده است در سنین مختلفه عمرشان در سن ۳۰ و ۴۰-۵۰ حتی در سن ۸۰ و ۹۰ سالگی مجددا آبله بیرون آورده اند خود این جانب مؤلف سه نفر از این اشخاص را دیده ام در ابی دمی ۱۲۹۹ اول یك زن ۳۰ ساله در شهر نهاوند که جای دانه های آبله که در طفولیت بیرون آورده بود درصورتش کاملا نمایان بود و مرض آبله دفعه ثانوی هم مشی طبیعی مرض آبله را کاملا داشت دوم در مریضخانه امریکائیها در شهر همدان یکنفر

(۱) Jené

دندانساز موسوم به مسیو گل به سن ٤٠ ساله گی در سنه ۱۳۰۰ مشاهده نمودم سوم در اپی دمی ۱۳۰۷ یك نفر مرد نود ساله که شغلش غسال بود و خودش اظهار داشت در طفولیت آبله بیرون آورده است و چندین اپی دمی در خاطر دارد درشهر کاشان دیدم که بواسطه همین مرض هم فوت نمود وموجب تعجب جمیع اهالی گردیده بود .

احصائیه و تجربه ثابت داشته است که در مواقع اپی دمی از مبتلایان اشخاصیکه یك مرتبه تلقیح شده اند تلفات آنها ۱۸ در ۱۰۰ و اشخاصیکه دو مرتبه تلقیح نموده اند ۳ در ۱۰۰ و اشخاصیکه چندین مرتبه تلقیح نموده اند یا درمواقع بروز مرض تلقیح راتجدید کرده اند بکلی از ابتلای بمرض مصون و محفوظ مانده اند .

از مقدمات فوق باید چنین نتیجه گرفته شود محفوظ ماندن از مرض آبله منوط به تلقیح مایه محافظ مکرر آنست و اگرهر کس خود را مکلف بداند که آبله خود و اطفال خود را مکرر بکوبد باید این مرض بکلی از میان بشر ناپدید گردد .

عوارض مرض مزبور خیلی زیاد است مثل کوری و کری و جراحت شدید در زیر جلد وسطح مفاصل و خشك شدن مفاصل و بالاخره مزاج را مستعد ابتلای بسل هم مینماید برای جلوگیری از سرایت مرض آبله بضد عفونی مراجعه شود .

۲-مخملك

مخملك ـ مخملك مرضی است مسری دارای تب و گلو درد مخصوص و اورام لثه وبثورات قرمز واضحی دارد که بالاخره این بثورات پس از بهبودی در دوره نقاهت بطور تقشر از سطح بدن جدا

شده ومیریزد میکروب مرض مزبورتاکنون شناخته نشده است تصور میرود که در ردیف ویروس ها باشد و غالبا با میکروب مولدچرك (استرپتوکوك) همراه است با تجربه ثابت شده است که ویروس مخملك در ترشحات حلق و دهان باید مسکن داشته باشد نه در در بثورات و تقشر پوست بدن و تقشر پوست بدن هم ممکن است بواسطه ریختن بزاق دهان خود مریض آلوده بشود پس بنا بر آنچه گفته شد عامل سرایت مرض درد گلو ودهان مبتلا است و اهمیت سرایت مرض نیز بیشتر هنگام درد گلو و اورام الله است ویروس مزبور مدت زیادی حیوةخود را درخارج بدن حفظ نمینماید شناختن مرض مزبور با سرخجه فرقی که دارد رنك و شکل مخصوص بثورات این مرض میباشد بعلاوه در سرخجه بثورات ازصورت شروع مینماید ولی در مخملك بثورات از گردن و بالای سینه و زیر بغل و کشاله رانها ظاهرمیگردد عوارض مرض مزبور بطرف جهاز تنفس کم است ولی درد گلو و اورام لثه مریض را فوق العاده اذیت مینماید صدمات مخملك بطرف غشاء داخلی قلب و نفریت و اورام مفاصل زیاد است .

پیش بینی برای جلوگیری ازمرض مخملك همه میدانند که مخملك مرضی است مسری که سرایت آن یا مستقیما بتوسط خود مریض و معاشرت با هم مثل اطفال مدارس و اطفالیکه در یك خانه با هم زندگانی یا بازی مینمایند میباشد یا غیرمستقیم بواسطه اشیائیکه مریض آنهارا استعمال و آلوده نموده است میباشد مثل دوات قلم کتاب میز نیمکت مدرسه و اسباب بازی اطفال و بروس این مرض

مدت مدیدی در خارج از بدن مریض شدت وحدت خود را میدارد سرایت شدید مخملك در ابتداء بروز مرض یعنی موقعیکه حلق مبتلای به آنژین (۱) (درد گلو) و لثه ها متورم است میباشد و ترشحات بینی و گلو و دهان همیشه خطرناك و موجب سرایت مرض است .

سختی مرض مخملك بسته بسختی (آنژین) گلو درد مرض است و باید همیشه افرازات وترشحات بینی و گلو و حلق مریض و اشیاء آلوده بآنها را سوزانیده یا ضد عفونی نمود مدت اختفاء (پنهان بودن مرض) مخملك بیش از ده روز نمیباشد لذا اشخاصیکه تماس با مریض پیدا نموده اند و قبلا بمخملك هم مبتلا نشده باشند کافی است پس ازده روز جدا کردن ازدیگران اگر علائم مرض در آنها بروز ننمود آنها را سالم دانست البته فراموش نباید نمود که البسه اشخاص آلوده را باید ضد عفونی نمود معالجه مرض استراحت کامل در تختخواب مادامیکه درد گلو وورم لثه باقی است باید بمریض فقط شیر بخورانند برای پیش بینی از ابتلای بمرض نفریت ادرار مریض را همه روزه باید طبیب امتحان بکند غرغره زیاد و ضد عفونی حلق و بینی با روغن گمنوله (راجع بجدا کردن مریض از دیگران مراجعه بدستور سرخچه ومخملك بشود).

۳- سرخچه

سرخچه مرضی بثوری و خیلی مسری در نزد اطفال از سن ۲ تا ۱۰ سال زیاد دیده میشود اطفال جدید الولاده وشیر خوارههای

(۱) angine

کمتر از ٦ ماهه از سرایت مرض سرخجه خلاص میباشند و اگر مبتلا بشوند مرض بطور خیلی خفیف مشی مینماید سرخجه در بهار و تابستان خیلی زیاد دیده میشود نکث مرض خیلی کم است و نادر است که یك طفل دو مرتبه مبتلا بشود سرایت مرض مستقیم است بواسطه هوا از یك طفل بطفل دیگر سرایت غیر مستقیم بواسطه تماس با اشیاء آلوده شخص مبتلا است مثل دستمال حوله قلم دوات ترشحات مخاطی و اخلاط خشك شده و آب دهان و بینی ممکن است از هوا بدیگران انتقال یابد ولي باید مسافت کمتر از چهار مطر باشد.

انتقال و سرایت مرض بیشتر درمدارس و مریضخانه‌ها و غیره زیاد است سرایت مرض بواسطه اشیائیکه طفل تماس بآن پیدا کرده باشد و مدتی از زمان تماس گذشته باشدمشکوك است زیرا که ویروس مرض مزبور بیش ازدوالی سه‌ساعت حیوه‌خودرانمیتواند درخارج تأمین نماید.

بعضی از اطباء بهمین جهة عقیده دارند که ضدعفونی کردن مکان مبتلایان بسرخجه بی نتیجه است معذلك قانون ضد عفونی نمودن آن را اجباری کرده است .

مرض سرخجه فوق‌العاده مسری است و هر طفلی که مبتلای به سرخجه نشده باشد و تماس با یك طفل مبتلای به سرخجه پیدا کرده باشد باید اورا آلوده دانست تا زمانیکه دوره پنهانی مرض طی شده و عدم آلودگی آن ثابت بشود دوره پنهانی (اختفاء) از ۸ تا ١٦ روز میباشد عوارض مرض مزبور که‌از دورهٔ ابتداء مرض تا

دورهٔ نقاهت دیده میشود عبارت است از برنکوپنمونی (۱) (نوعی ذات الریه) سینه پهلو که غالباً سخت و خطرناك است اورام وجراحت گوش ها که ممکن است بکری منجرشود اورام ملتحمه مزمن‌مبرمی که خیلی دیر معالجه میشود و التهاب مهبله در نزد دختر ها خروسك رعاف شدید تشنج اسهال که گاهی با نزف الدم شدید امعاء همراه و خطرناك میباشد .

برای معالجه فوری باید به طبیب مراجعه نمود و بیشتر خطر مرض سرخجه منوط به سختی ابی دمی و شدت سرایت مرض مزبور میباشد لذا عقیدهٔ به اینکه سرخجه مرضی است که باید اطفال بآن مبتلا بشوند همچنانکه‌عوام همین عقیده رادارندعقیده‌غلطی‌استزیرا که سختی و عوارض مرض مزبور و تلفات آن بیشتر درنزد اطفال میباشدو همیشه مشی‌مرض ملایم و بی‌صدمه نیست‌پس بایدحتی‌المقدور اطفال را مخصوصاً از ابتلای بمرض سرخجه محافظت نمود .

ما دراین‌جا دستور آسان و سادهٔ برای محافظت و جلو گیری از سرایت مرض سرخجه و مخملك مینویسیم که برای اشخاصیکه وسایل جدا کردن کامل و اطاق مخصوص برای اطفال مبتلای خود ندارند مورد استفاده واقع گردد و بدانندکه یقین دستور مزبور نافع و بکلی از سرایت مرض جلو گیری خواهد نمود .

دستور برای جلوگیری از سرایت مرض سرخجه ومخملك

وقتیکه طفلی مبتلای به سرخجه یا مخملك گردید فوری به طبیب خانوادهٔ خود مراجعه کنید نباید طفل را برداشته بمحکمه

(۱) Broncopenemonie

طبیب برد بلکه باید طبیب را بمنزل دعوت نمود طبیب پس از معاینه باید :

اول-محلولی از گلیسرین فنیکه $\frac{۱}{۱۰}$ به گلو ولوزتین طفل مبتلا بمالند ودستور مالیدن هر دو ساعت یکمرتبه‌را از این دوا به پرستاران طفل مریض خواهد داد تا مدتی را که لازم باشد .

دوم-دهان و دندان های طفل مریض راباید لااقل روزی چهار مرتبه و بعد از خوراندن شیر یا غذای دیگر باید با یك شرغرد ضد عفونی شست و شو نموده و پاکیزه نگاه داشت •

سوم - باسانس لکالیپتوس تمام بدن طفلرا همینطور جلد سر را (موی سررا باید از ته ماشین بنمایند) پاك نمود دو مرتبه‌در چهار رزز اول مرض ر روزی یك مرتبه از روز پنجم تا روز دهم•

چهارم - روی تخت خواب و رخت خواب طفل کمانی از بالای سر مریض و کمانی نیز از پائین پای مریض شبیه بگهواره ایرانی ها بگذارند و روی آن پارچه نازکی مثل پارچه گارس و مشمش نازك بیندازند که شبیه به یك پشه بند کوچکی یا اطاق کوچك پارچه جداگانه‌از برای طفل باشد بطوری که حرکت طفل‌هم دررخت خواب راحت و آسان باشد طفل را با این طریقه ساده و آسان‌از دیگران میتوان درخانواده های فقیری که وسایل برای جدا کردن اطفال خود ندارند جدا نمود •

پنجم - روی این اطاق کوچك یا پشه بند باید هر دو ساعت یك‌دفعه اسانس لکالیپتوس بپاشند و دراطاق سماور آب جوشان‌اسانس

لکالیپتوس تبخیر نمایند نتیجه این دستور خیلی ساده و آسان بتجربه رسیده است که معالجه مرضرا خیلی آسان وبدون عوارض نموده و خطر سرایت را هم بکلی مرتفع مینماید و در اطاق مریض اطفال دیگر نیز میتوانند بخوابند ولی دستمال وحوله کاسه قاشق چنکال وهر شیئی را که مریض استعمال کرده باید ضد عفونی نموده مخصوصاً قبلاً از اجرای این دستور (به ضِد عفونی مراجعه شود) •

کاراء یا وباء آسیائی یا ناخوشی

وباء مرضی مسری است و اپی دمیك تولید آن بواسطه میکروبی است که در ۱۸۸٤ میلادی دکتر کوخ (۱) معروف آلمانی دراسکندریه مصر کشف نمود و بمناسبت شکل آن که در زیر میکروسکوپ دیده میشود شبیه بضمه فارسی (و) موسوم به به باسیل ویر گول گردیده است •

وباء درهندوستان بومی و همیشه بطور تك تك دیده میشود از یکصد و پنجاه سال قبل تا کنون چندین مرتبه بواسطه مسافرین کشتیها و مال التجاره و زوار حج به بنادر ایران و مصر و ترکیه سرایت و از آنجادامنه سرایت وسیع گشته بداخله کشور سرایت نموده بعد بتدریج به اروپا هم سرایت نموده و تلفات کثیری وارد آورده است در اپی دمی ۱۲۶۹ متجاوز از یك میلیون و در ۱۲۸۲ قریب به پانصدهزار نفر درایران تلفات وارد آورده است تلفات سایر کشورهای آسیا و افغانستان و ترکیه و عربستان و اروپا مخصوصاً روسیه و آلمان و فرانسه فوق العاده سنگین و جبران نا پذیر بود •

---

(۱) Koch

بعد از کشف میکروب مرض و شناختن واکسن (مایه محافظ) مرض وباء و بر قراری قرنطینه‌های سرحدی بین‌المللی در کشورهائی که تجهیزات صحی آنها تکمیل است مرض مزبور بکلی محدود و هیچ دیده نمیشود و یا اینکه بمحض دیدن اولین نفر مریض مبتلای مشکوك بوباء باتحقیقات علمی بوسیله لابوراتوار ومسلم شدن مرض فوراً مریض‌را محدود و اطرافیهای آنرا تلقیح مایه محافظ نموده و ببرکت کشف حقایق وپیش رفت علم این مرض را مقهور عالم علم میتوان دانست ٠

پیش‌بینی برای دچار شدن بمرض مزبور درمواقع اپیدمی-
ازخوردن غذاهای نا پخته ومیوه های نارس باید اجتناب نموده میوه‌های رسیده را درمحلول $\frac{3}{100}$ اسید تارتریك مدت یك ساعت گذاشته بعد با آب جوشیده آنها را شسته میل نمایند اغذیه که مگس آن نشسته وممکن است آلوده نموده باشد نباید بخورند ٠

میوه‌را ممکن است توی سبد یا چلوصافی ریخته وبعدیك دیك آب جوش از یاسماور آب جوشان بروی آن ریخت میکروبها خراب گردیده میمیرند وطعم میوه هم ضایع نشده و فرقی نخواهد نمود آب نان پزی‌را باید اگر از چاه است مراقبت نمایند که نزدیك بچاه مبال نبوده باشد تا از آن باب چاه میکروب نفوذ نتواند بنماید در زمان اپیدمی (شیوع مرض) وباء نباید آب نجوشیده آشامید پس از جوشانیدن آب باید آنرا حرکت داد که هوا داخل آب گردیده پس از سرد شدن بیاشامند بهتر این است که بجای آب صاف چای

یا دم کرده گاوزبان و غیره میل نمود •

درهنگام اپی دمی (۱) وباء خوردن آب و شراب سیب و هر گونه مشروبات الکلی فوق العاده مضر و خطرناك است و ازخوردن آنها باید احتراز نمود •

حفظ الصحه بدن در زمان اپی دمی – باید بدن را همیشه گرم و یك نواخت نگاه داشت شب ها اگر سرد باشد باید خودرا پاکیزه پوشانیده و ازسرما محفوظ داشت شکم را با فلانل یا شکم بند مخصوص بست کفش نیز باید گرم و خوب باشد در زمستان باید جوراب پشمی پا کرد زیرا که بهتر و خدمت بزرگی برای حفظ بدن خواهد نمود از کارهای خسته کننده و خسته گی دماغ بپرهیزید بیداری زیاد بد است باندازه کافی باید خوابید خلاصه از کار هائیکه بدن را ضعیف مینماید باید پرهیز نمود قبل از ساعت غذا خوب است قدری ورزش نمود •

هوای اطاق کارو اطاق خواب را باید مراقبت نموده وتجدید نمایند خواه بواسطه باز کردن پنجره ها خواه بواسطه آتش کردن بخاری یا بواسطه باد بزن دستها و دهان را روزی چند مرتبه بایك صابون ضد عفونی پاکیزه بشویند نسل مگس را باید از اطراف زندگانی بواسطه گذاردن طورسیمی در درب اطاق و استعمال امشی هر روز گذاردن چند دانه حب تند که بآن چند قطره فورمل (۲) زده و در چند گوشه اطاق گذاشته باشند برانداخت همینطور مبال ها را باید کرآولین ریخته ضد عفونی نمود •

---

(۱) Epidemie (۲) formol

بهداشت عمومی - پیش بینی های لازمه - مسافرین راه‌آهن و کشتی ها و اتومبیل‌ها و آئروپلانهائیکه از نقاط آلوده حرکت کرده اند باید تحت نظر قرار داد تا مدت لازمه این مدت زیادتر از پنج روز نمیتواند باشد زیرا که حداکثر زمان اختفاء (پنهانی) این مرض پنج روز است اشخاصیکه معاشر با اشخاص آلوده باشند تا برطرف شدن کامل مرض باید کاملا تحت نظر قرار بگیرند.

شط یارودخانهٔ که‌آب آن آلوده بمیکروب وباء شده باشد در جهتیکه آب حرکت میکند باقراء و قصباتیکه در کنار آنها باشند باید آلوده دانست و کاملا آنها را تحت نظر قرار داد •

ضد عفونی - اطاق و اسباب و اثاثیه مریض مبتلا را باید ضد عفونی نمود (بضد عفونی مراجعه شود) کلرین شکل خفیف وباء و میکروب مرض یکی است نهایت ویرولانس (حدت) میکروب کم گردیده و از شدت و قوت افتاده است لذا باید جمیع احتیاطهای لازمه را که برای وباء ذکر گردید باید بعمل آورد زیرا که ممکن است همین میکروب حالت حدت بخود گرفته و موجب خطرات کثیره بشود •

اسهال وبائی شکل یاکلرانوسترا

این مرض با آنکه غیر قابل انتقال است ممکن است در بعضی نواحی حالت اپی دمی بخود بگیرد وعمومیت پیدا نماید •

بروز این مرض بواسطه افراط درخوردن شراب یامیوه‌های ترش و شیرین ویا مشروبات سرد در گرمای تابستان میباشد و سبب آن زیاد شدن کلی باسیل (۱) در قولون‌ها میباشد •

(۱) Colibacil

علائم مرض — پیدا شدن حالت اسهال شدید ناگهانی و بیرون رفتن مکرر بالاخره بحالت آب و قی نمودن تیکه های غذائی هضم نشده بعد بشکال مایع سبز رنگ و قولنج های شدید دردناك و سرد شدن بدن و حرکات تشنجی و ضعف شدید .

خورانیدن اسید لاکتیك و مالیدن لودانم بروی شکم نافع میباشدمالش بدن و گرم کردن بدن ودست‌وپاها بوسیله کیسه‌آب گرم خیلی‌خوب‌و نافع است

اسهال اطفال

اسهال اطفال ـ مرضی‌عفونی و ظاهر میشود در نزداطفالیکه کمتر از دو سال داشته باشند .

اسهال اطفال در پیش اطفالیکه غذای آنها منحصر به بستان مادر باشد و بطور منظم شیر بخورند مطلقا دیده نخواهد شد وفقط در پیش اطفالی دیده میشود که شیر گاو و یاپستانك میخورندویااینکه با شیر مادر مخلوطاً شیر گاو بخورانند زیاد دیده میشود .

اسهال اطفال درهوای گرم تابستان مخصوصاً سال دوم سن اطفال که با روئیدن دندانها مواجه است مدهش و خطرناك است مخصوصاً اگر درجه حرارت از ۲۸ و ۳۰ بالا برود پس گرم بودن هوا در بروز مرض مؤثر است و بالا رفتن درجه حرارت با تلفات اطفال نسبت مستقیم‌دارد عقیم نمودن شیر برای محافظت بچه ازاین مرض کافی نیست سبب اسهال اطفال‌بواسطه میکروبهای عدیده‌ایست که در روده های اطفال حدت آنها شدید گردیده و شروع به زیاد

شدن وتوالد وتناسل میگذارند مهمتر از همه این میکروبها کلی باسیل (۱) و باسیل پیوسینیك (۲) و غیره میبا شند .

این میکروبها هجوم بطرف کبد و خون و سایر اعضاء طفل نموده بالاخره برای طفل سپتیسمی اتوتوکسیك (۳) مینمایند .

علائم مرض — بچه بطورسخت مبتلای به قی و اسهال شدید خاکستری یا سبز رنك میشود بعد از آن اسهال حالت آب پیدا مینماید حالت عمومی طفل بر گشته و بد میشود چهره کشیده شده چشمها گود می افتد.

ملاج (فونتانل) (٤) یادر ز بین استخوان جبهه طفل تغییر شکل میدهد این تغییر شکل حاکی از کم شدن مایعات بدن طفل است پوست بدن طفل خشك میشود تب بزودی بالا رفته گاهی هم تشنجات شروع میشود معالجه فقط آب جوشیده سرد شده و کمی قند بطفل بخورانند و خورانیدن شیرو هر گونه غذارا به طفل بکلی ترك نمایند و بامحلول جوش شیرین دهان طفل را بشویند .

چون مرض بواسطه بالا رفتن گرمای تابستان شدت مینماید بهتر این است که طفلرا با مادر به ییلاقات خنك بفرستند گذاردن مقدار زیادی یخ درظرفهای متعدد دراطاق طفل بطوری که موجب خنکی هوا بشود نافع و خوب است .

ذوسنطاریا - اسهال خونین

ذوسنطاریا مرضی است عفونی و مسری که تولید میشود بواسطه

---

(۱) Colibacil (۲) Bacil pyocinique
(۳) Septicemi autotoxique (٤) Fontanelle

تقرح مخاط سطح داخلی روده ها و ظاهر میشود بواسطه درد های شدید و پیچش سخت مخصوصاً هنگام قضای حاجت مواد مدفوعه بدواً اسهالي شكل بعد شبیه به سفیده تخم‌مرغ نیم‌پخته و بلغمی که‌دارای رگهای خون میباشد که بعد ها مریض خون خالص بیرون میرود ذوسنطاریا دارای عامل مرضی مخصوص مختلفی میباشد .

ذوسنطاریا باسیلر(۱) - این شکل اسهال خونین در جمیع سطح کره زمین منتشر و موجوداست شیوع این‌مرض بیشتر درفصل بهار و تابستان و پائیز از اول خرداد تا اواخر پائیز است.

عامل مرضی مخصوص آن موسوم است به باسیل دیسانتری(۲) که از حیث شکل خیلی نزدیك به‌باسیل تیفوئید میباشد و اقسام‌مختلفی تاکنون از باسیل ذوسنطاریا برحسب کشور های مختلفه شناخته و از هم دیگر جدا شده اند مکان باسیل ذوسنطاریا دربدن منحصراً در محتویات روده و جدار معاء غلاظ است

از این مکان توکسین مرض‌بسایر نقاط بدن رفته و اعضاء را متصرف میشود .

باسیل ذوسنطاریا ممکن است در امعاءومواد‌مدفوعه اشخاص سالم که تماس بااشخاص مبتلا و آلوده به ذوسنطاریا داشته باشند دیده شود سرایت مستقیم آن بواسطه دست های آلوده به قطعات‌کوچك ذوسنطاریاست و سرایت غیر مستقیم آن بواسطه جامه و پارچه های آلوده و سبزی جات آلوده بواسطه کود و غیره میباشد انتقال دادن مگس میکروب را از نقطه کثیف و آلوده به روی اغذیه مورد

---

(۱) Dyssenterie bacilaire (۲) Bacil dyssenterie

تردید نیست ولی درخصوص آب که سرایت‌این قسم ذوسنطاریا بواسطه آب باشد موردتردید است زیرا که باسیل دیسانتری خیلی زود درآب هلاك گردیده و از بین میرود و درآب نمی‌تواند زندگانی بنماید.

باسیل ذوسنطاریا مکانی را که از بدن برای صدمه زدن انتخاب مینماید غشاء مخاطی داخل روده های بزرگ و معاء مستقیم میباشد که درآنجا خودرا تثبیت و تولید تقرح وتورم و بالاخره سیلان‌خون می نماید.

چاره و پیش بینی برای جلوگیری این مرض - اشخاص مبتلارا باید از دیگران جدا نمودو منفرد ساخت •

مکان آلوده و افراغات(مواد مدفوعه و غیره) مریض ومبال را ضد عفونی نمایند (بەضدعفونی مراجعه گردد) مراقبت در پاکیزگی مطبخ و اغذیه بنمایندو بواسطه گذاشتن توری های سیمی از مگس خود و غذاهارا محافظت نمایند ازخوردن‌میوه‌جات نارس و سبزیجات خام و شیر نجوشیده احتراز باید جست

افراط درخوردن میوه جات و مشروبات سرد ننمایند تا قهین مبتلای به ذوسنطاریارا باید همیشه تحت مراقبت نگاه داشت •

ذوسنطاریای آمیبی (۱) - این شکل از اسهال خونین از شکل سابق (ذوسنطاریا باسیلر) فرق دارد عامل مرضی آن از جنس پرتوزوئرها(۲) است‌این قسم‌ذوسنطاریا از امراض کشورهای حاره‌مثل خوزستان و بنادر جنوب ایران مانند بوشهر و بندر عباس و عربستان و هندوستان و هندوچین و الجزیره و افریقا و جزیره مادکاسکار(۳)

---

(۱) Dyssenterie amibiene (۲) Protozoéres

(۳) made cascare

و امریکای جنوبی است درداخل کشور ایران درجنك بین‌المللی زیاد دیده شده و فعلا هم‌موجوداست مشی‌مرض بطور خفیف وسبك‌میباشد ولی‌خیلی مرض‌مبرم و خطرناکی است راه‌سرایت بمثل ذوسنطاریای باسیلراست جز اینکه در ذوسنطاریاباسیلر آب چندان عامل مهم‌سرایت نیست و باسیل ذوسنطاریا در آب زود از بین میرود ولی آمیب‌ها مکان مهم زندگانی شان آب است و در آب خیلی بسرعت نمو نموده و زیاد میشوند لذا باید علی ایحال برای جلوگیری از مرض اسهال خونین پاکیزگی آبراکاملا درنظر گرفته و در فقدان آب پاکیزه سالم آب را جوشانیده و عقیم نمایند دستور برای حفظ و جلوگیری از مرض مزبور در ذوسنطاریای باسیلر گفته شد برای ضد عفونی مکان والبسه و مواد مدفوعه مریض به ضد عفونی مراجعه گردد .

طفیلی های عدیده دیگرنیز تولید ذوسنطاریا (اسهال‌خونین) مینمایند دستورجلوگیری همان‌است که در ذوسنطاریا باسیلر ذکر گردیده و باید از خوردن آب های مشکوك و ناپاك و سبزی‌جات خام‌وآلوده احترازودوری نمایند.

طاعون ـ موش مرگی

طاعون مرضی است عفونی اپی دمیك و مسری تولید آن بواسطه میکروبی است موسوم به‌باسیل دویرزن(۱) یرزن نام طبیبی است که این میکروب را کشف نموده است در ۱۸۹٤ مرض

(۱)Bacil de Yersèn

طاعون در تاریخ زندگانی بشر از عهد قدیم تلفات مدهشی را نشان داده است مخصوصاً در قرون وسطی آسیا و اروپا مدت ۳۰۰ سال همیشه مورد حمله این مرض میشوم بوده است بحدی که در هرده سال یک‌مرتبه ربع سکنه موجوده دنیای آن‌روزه را در هر نقطهٔ که بروز مینموده است سوق به دیار نیستی میداده و گاهی تلفات آن چنان مدهش بوده که از مبتلایان یک نفر باقی نمیگذارد چه بسا قراء وقصبات وشهرها که در اثر بروز این مرض میشوم خراب وویران و بلا سکنه می گردید وجمعیت آن به‌محض بروز مرض‌خانه وزندگی خود را ترك گفته فراراً سر به‌بیابان‌ها می نهادند و آنان که وسایلی برای فرار نداشتند طعمه این مرض میشوم‌میگردیدند ولی امروزه ببرکت پیشرفت علم و دانش پی به‌علت بروز مرض مزبور نیز برده شده وجهاتی که میتواند میکروب مرض را منتشر نماید دانسته اند و در کشور هائیکه وسایل صحی کامل از قبیل ساختن واکسن (ماده محافظ) و سرم ضد طاعون و منفرد نمودن مرضا وضد عفونی کامل موجود است بلا فاصله مرض را در مکان بروز خاموش وجلوگیری مینمایند یعنی هرزمان در نقطهٔ مرض مزبور بروز نماید مامورین صحی آن نقطه را بوسیله مامورین شهرداری وامنیه محدود و آمد و شد مردم را بآن نقطه ممنوع دارند اشخاص غیر مبتلا را بدون استثناء واکسن (ماده محافظ) تزریق مینمایند اشخاص بزرگ ۲ سانتی مطرمکعب اطفال تا ۱۰ سال یك سانتیمطرمکعب وشیرخوارگان نیم سانتیمطرمکعب ومبتلایانرا

سرم ضد طاعون انستیتوپاستور تزریق می‌نمایند (سرم را باید داخل وریدی تزریق نمایند) تزریق تحت جلدی بطور عموم بی‌فایده‌است یك دفعه ۱۲۰ سانتیمطر مکعب باید تزریق شود روز بعد ۶۰ سانتی مطر مکعب این معالجه هرقدر زود تر وسریع‌تر انجام بگیرد فایده آن زیاد ومعالجه مطمئن تر وتلفات کمتر خواهد بود.

ضد عفونی‌را در مرض طاعون فوق‌العاده باید دقت نمود که کوچکترین اثر از اشیاء آلوده باقی نماند اشیاء غیر ذی‌قیمت را عموماً باید سوزانید واشیاء قیمتی را در اطوهای فرمل بادقت باید ضد عفونی نمود.

راجع به‌نعش مریض خاك کردن مبتلایان بطاعون بواسطه حشرات زیر زمینی وموش‌ها که برای خوردن نعش میروند ازنقطه نظر انتشار مرض فوق‌العاده دارای اهمیت است زیرا که‌میکروب مرض طاعون بزودی از بین نرفته وتا مدتی در زیر خاك و هوای مرطوب حیوة خود را تامین می‌نمایند‌در سایر کشورها مردگان از مرض طاعون را میسوزانند (شاید سوزانیدن هنوز هم از قدیم‌الایام مرده های خود را مبنی برهمین اصل بوده است زیرا که مرکز اصلی بروز مرض مزبور از کشورهای‌هند بوده)ولی در کشورهای اسلامی که سوزانیدن مرده ممنوع است (اگرچه ضروریات‌موجب اباحه محرمات است) لازم است‌احتیاط هائیکه ذکر میشود در دفن میت بجا بیاورند :

اول نباید متوفی را از مکان خود خارج نمایند.

دوم لباس های میت را خارج کرده متوفی را تیمم داده و

کفن نمایند•

سوم تابوتی که از چوب ساخته شده و روپوش آهن کشیده باشند درز های آنرا قلع بگیرند باید حاضر کرده و متوفی را در آن گذارده وآب آهك غلیظ در آن بریزند تاروی میت را گرفته بعد از خاکستر یاخاك رس بقیه تابوت را پر نموده بحدی که دوغاب آهك خشك شود•

چهارم درب تابوت را میخ کرده قلع بگیرند•

پنجم جمیع اثاثیه متعلق بمریض را که آلوده است مثل لباس و کفش و کلاه ولحاف و تشك و ملافه فرش و غیره که قابل ضد عفوفی نباشند در همان مکان بانفط یا بنزین آلوده کردهوبسوزانند•

ششم حمل میت باید باوسایلی انجام گیرد که قابل ضد عفونی نمودن ویا سوزانیدن باشد و قبر میت باید نیز زیاد تر از دو متر گود بوده و پس از گذاشتن تابوت سر بسته باز ازآب آهك پرنمایند تاروی تابوت را بگیرد بعد از خاك پر نمایند•

عاملین دفن وپرستاران مریض البته باید قبلا واکسن زدهولباس مخصوص استعمال نمایند•

طرز انتقال وسرایت مرض باید دانست که موجب سرایت مرض طاعون پیدا شدن میکروب آن باسیل یرزن میباشد این میکروب غالباً ابتداء موش ها را مبتلا نموده وازموش بیکدیگر بوسیله کك موش انتقال میگردد موش‌هاشروع میکنند بمردن باین جهة در قدیم مرض طاعون را معمولا موش مرگی می گفتند و از موش ایضاً

بواسطه کك بانسان سرایت میکند واز انسان بانسان دیگر بوسیله هرحشرهٔ که برای خوردن خون انسان بیاید مثل کك و شپش وساس و کنه وشپشك عانه (پونز) و غیره این حشرات طفیلی بمثل پشه مالاریا انسان را آلوده نمی نمایند یعنی میکروب در موقع فرو بردن نیش برای مکیدن خون داخل بدن نمی نمایند بلکه خون آلوده بمیکروب را در جهاز هاضمه خود نگاه داشته میکروب در آنجا زیاد می گردد پس از آنکه از بدن انسان خون مکیدند محتوی معده خودرا بروی بدن ولباس خالی می نمایند و سرایت از اینجا شروع میگرددوشخص آلوده نه تنهاخودش وخونش مبتلااست بلکه لباس و بدنش نیزانفکت وآلوده وخطرناك است،

حشرات مذکوره میتوانند میکروب را تا مدت متمادی در معده وشکم خود نگاه دارند (تقریباً ۲۱ روز) مرض طاعون به چند شکل ظاهر میگردد شکل خیارکی شکل نزف الدمی شکل ذات الریوی شکل اخیرالذکر یعنی شکل ذات الریوی طاعون از نقطه نظر سرایت مستقیم آن بواسطه سرفه و ترشحات بینی و بزاق دهان واخلاط سینه فوق العاده خطرناك ومسری است بعلاوه شکل صدری طاعون از سایر اشکال آن سخت تر و خطرناك تر وتلفات آن ۱۰۰ در ۱۰۰ است گفتیم که میکروب طاعون باسیل دویرزن ابتداء موش ها را مبتلا می نماید و بوسیله کك بانسان سرایت میکند لذا در موقع بروز مرض باید نسل موش و کك را از دوره زندگانی برانداخت وباوسایل ممکنه موش ها را اعدام وبا نفط یابنزین آنها

را سوزانید و کك را بواسطه استعمال ادویه ضد کك مثل امشی و غیره معدوم نمود.

میکروب مرض غالباً بوسیله پارچه های کهنه آلوده که بطور مال التجاره از کشورهای آلوده بمرض طاعون مثل چین یونان و هندوستان و بین النهرین و سوریه وحجاز و تری پولی تن حمل مینمایند موجب سرایت وانتقال میکروب مرض می گردد.

در قرنطینه های سرحدی بین المللی کشتی های آلوده را که حامل مرضای مبتلا باشند طبق قوانین بهداشت بین المللی باید تحت نظر قرار داد و طبق قواعد صحی ضد عفونی بنمایند (به ضد عفونی مراجعه شود).

باد سرخ

باد سرخ مرضی است عفونی ومسری تولید می شود بواسطه میکروب مخصوص که موسوم به استرپتوکوك این مرض در تمام سطح جلد بدن اعضاء عالیه واعضاء سافله وناحیه بطنی وصدری بعد از یك ضربت ویا زخم اتفاقی بواسطه آلات بران یا بعد از یك عمل جراحی ناپاك دیده می شود.

باد سرخ در پیش جدیدالولاده - همیشه ناف بچه مورد التهاب و ورود میکروب استرپتوکوك میباشد همچنین اطفالي را که در روز های اول ولادت خطنه مینمایند غالب موجب بروز باد سرخ آات میگردد وتلفات این نوع اطفال کم نیست.

باد سرخ بیشتر در صورت بروز مینماید و غالباً از بینی یا گوشه چشم یا کنج لبها شروع میگردد.

علائم‌مرض - باد سرخ بمحض اینکه میخواهد شروع بشود مخصوصاً در حالت عمومی مریض تغییرات واضحی پیدا میشود سر مریض درد میگیرد کوبیدگی در جمیع اعضایش پیدا میشودسرما سرما ولرز مکرر دارد گاهی هم لرز بشدت آمده بعد تب به ۳۹ و۴۰ درجه بالا میرود پس از آن در سطح مبتلای به‌باد سرخ تاول باد سرخی (پلاك ارزیپلاتوز) (۱) ظاهر میگردد این تاول ازسطح یك زخم یا یك تقشر جلدی گاهی هم خیلی کوچك یا از کنارچشم یا داخل بینی یا کنار ابها وگاهی بندرت از مجری گوش خارجی شروع می گردد سطح مبتلای به التهاب برنك قرمز شدید یاشبیه برنك ارد شراب است ونسبت بسایر پوست بدن برآمدگی دارد وباچشم کاملا محسوس می‌باشد واز جلد سالم بواسطه لمس جدا گردیده سفت وخیلی گرم تر و دردناك است مریض شکایت از سوزش مخصوص وپر زحمتی از ناحیه مبتلا دارد سطح مبتلامحدود نمی‌ماند بلکه میل بزیاد شدن دارد اگر از گوشه چشم شروع شده است پلکین متهیج گردیده بحدی که پلکها از هم باز نمیشوند بینی ولبها وگونه ها متورم وگوشها باد می کنند تورم بطرف پیشانی وجلد سر وگاهی بطرف گردن وسینه وتنه واعضاء وجوارح خود را می کشاند ولی غالباً محدود بهمان نقطه مبتلا می باشد.

باد سرخ از امراضی است که مصونیت نمی آورد بهمین‌جهت نکث در این مرض زیاد است ولی معمولاً از پنج تاهشت روز رو بمعالجه و بهبودی میرود.

(۱) Plaque eresiplateuse

عوارض مرض - عبارتست از فلقمونیاو گاهی قانقرایای•وضع و گاهی برنکوپنمونی ورم کلیه ورم کبد عوارض دماغی و عصبانی سپتیسمی وپیوهمی (داخل شدن توکسین میکروب وخود میکروب درخون) هم گاهی دیده میشود انذار مرض منوط به سختی مرض وحالت عمومی شخص مبتلا میباشد معمولا بادسرخ در پیش الکلی ها و مسمومین بواسطه سرب یا اشخاصیکه سابقه کبدی و کلیوی ونقرس و دیابت دارندسخت وخطرناك میباشد•

حفظ الصحه از مرض باد سرخ - تمام زخمهای جراحی و اتفاقی را باید بانهایت پاکیزگی ودقت پانسمان نمود (پانسمان زخم بندی)

مبتلایان بباد سرخ را باید از سایرین جدا کرد طبیب یاجراح یاقابله یا پرستاران مریض که تماس بامبتلایان بباد سرخ دارند نباید در این روز ها اعمال جراحی بنمایند ویا اینکه عمل شده هـا را ویزیت وپانسمان نمایند همچنین بازنهائیکه تازه زائیده اند نبایدتماس پیدا نمایندزیرا که ممکن است سبب بروز حمی نفاسی‌او شوند طریقه ضد عفونی مکان ولباس واشیاء متعلق به بادسرخی را به ضد عفونی مراجعه نمائید بهمریض غذای مایع بخورانید مثل سوپ وشیروماست وغیره دادن ماءین وادویه مقوی مثل عصاره کنکینا واستات د امونیاك از داخل نافع است•

تزریق سرم ضد بادسرخ (سرم آنتی استرپتوکوکیسك) ٥٠ سانتیمتر مکعب دو مرتبه در روز از ۲ تا ٥ روز خیلی مفید است تزریق الکتر ارگل در روز ٥ تا ۱۰ سانتیمترمکعب خیلی خوب است

از خارج بروی سطح مبتلا مالیدن گلیسیرین اکتیله $\frac{1}{10}$ محلول
یاودومتیلن بمادکل ار گل خیلی خوب ونافع است تزریق هویل کامفره
واسپارتئین برای تقویت قلب همه روزه لازم است •

سیاه زخم

سیاه زخم مرضی است فوق العاده مسری و خطرناك ازحیوانات علف خوار مثل گاو وبز و اسب مخصوصاً گوسفند بانسان سرایت می‌نماید انتقال آن بواسطه داخل شدن میکروب سیاه زخم ،

باکتری دووادن (۱) است درپوست بدن درصورتیکه زخم یا خراش داشته باشد ولوا ینکه هرقدرهم این خراش یازخم ریزو کوچك باشد میکروب سیاه زخم زیرمیکروسکوپ بمثل سلسلهٔ زنجیری که بهم پیوسته باشند دیده میشود دو یاسه یا چهاردانه پیوسته بهم و بشکل خط افقی یاالف فارسی میباشند میکروب سیاه زخم را بمقدار خیلی زیاد در خـو ن حیوانات مبتلا می توان دید هم چنین در خون انسان هنگام ابتدای مرض برخلاف اسپر (تخم) میکروب سیاه زخم در حال حیوة در خون مبتلایان (حیوان یاانسان) وجود ندارد و پس از مردن حیوان هر یك دانه میکروب یك دانه اسپر (تخم) تواید مینماید•

برای تبدیل شدن اسپر به میکروب دو شرط لازم است :

اول ـ موجود بودن هوا و اکسیژن •

دوم ـ حرارت متناسب از ۱۸ الی ٤۱ درجه •

لذا اسپر میکروب سیاه زخم نمیتواند در حرارت کمتر از

(۱) Bacteri du Wadin

۱۶ درجه و زیادتر از ۴۵ درجه حیوة خود را تأمین و نمو نماید خود میکروب در ۶۰ درجه حرارت میمیرد ولی اسپر (تخم) با سیل شاربون به ۱۰۰ درجه حرارت مرطوب و ۱۲۰ درجه حرارت خشك مقاومت مینماید و زندگانی خود را ممکن است بحالت اسپر تا دو سال بلکه بیشتر هم ادامه دهد .

راه انتشار مرض - سیاه زخم در نزد حیوانات گاو و اسب و بز مخصوصاً گوسفند زیاد است خرگوش و موش نیز مبتلا میشوند حیوانات غالباً بواسطه خوردن علف که محتوی اسپر (تخم) میکروب شاربون میباشند مبتلا میشوند .

اسپر یا میکروب شاربون بواسطه مردن حیوانات مبتلا درمزرعه یا مرتع که آنرا خاك نکرده یا بطور کامل آنرا خاك ننموده باشند بوسیله کرمها که از زیر خاك بسطح زمین می آیند انتقال پیدا کرده مزرعه یا علف را آلوده می نمایند خوش بختانه پس از اینکه پاستور طریقه انتقال این مرض را کشف نمود و واکسن ضد شاربون را ساخت و حیوانات را تلقیح نمود این مرض خیلی کم شده است مرض سیاه زخم تا مدت مدیدی بعد از مرگ حیوان قابل انتقال میباشد و باید دانست که تمام اعضاء حیوان مثل پوست و گوشت و شیر و خون و غیره حیوان ممکن است موجب انتقال و بروز مرض سیاه زخم بشود اشخاصیکه مواظب حیوانات زنده هستند مثل چوپانها و گاو چران ها و مهتران اسبها غالباً مبتلا باین مرض می گردند سلاخان و قصابان و باغبانها وهم چنین اشخاصیکه در خرید و فروش پوست حیوانات مداخله دارند و عملجاتیکه درچرم سازی و زین سازی و

پشم ریسی و نمد مالی کار می کنند غالباً مواجه باین مرض میگردند سیاه زخمهای گردن بواسطه انداختن پوست حیوانات مبتلا بروی دوش و خراشیده شدن گردن و داخل شدن میکروب بپوست گردن میباشد آهك نمودن پوست برای خراب کردن اسپر (تخم) ومیکروب سیاه زخم کافی نیست و عملجاتیکه پشم را از پوست جدا می نمایند غالباً مورد سرایت مرض واقع میگردند مگس و مگس سك و خر-مگس ممکن است میکروب را از حیوانات و پوست و مکان آلوده انتقال و بانسان درموقع نیش زدن تلقیح نمایند خوردن گوشت حیوانات مبتلای به سیاه زخم موجب ابتلای سیاه زخم داخلی (شاربون انترن)(۱) مثل سیاه زخم معده وروده و ذات الریه بواسطه سیاه زخم و غیره خواهد بود ·

بروز سیاه‌زخم درنزد حیوانات-درپیش گوسفندان حیوان که با کمال سلامت زندگانی می نموده غفلتاً بنظر می آید که گیج است تاو تلو میخورد بدور خود می چرخد بخود می پیچد می خوابد بلند میشود چرا نمیکند یك مایع لزجی از دهانش جاری است ادرار و پشکل آن محتوی خون است حیوان بروی زمین افتاده و میمیرد این علامتها که ذکر شد درمدت نیم ساعت گاهی در ربع ساعت و گاهی درچند دقیقه اتفاق می افتد از دهان و بینی حیوان در این هنگام خون سیاه رنگی جاری میگردد و بدن حیوان باد مینماید درنزد گاوها و نشخوار کننده گان همینطور مرض سریع است ۱۸ ساعت منتها درجه پس از ظهور مرض حیوان میمیرد درحالتیکه جسد حیوان نفخ کرده است.

(۱) Charbon interne

علائم مرض عبارتست از اینکه حیوان نشخوار نمی کند میلرزد و ناله میکند تشنج می گیرد شکمش بحال اسهال خونین متعفن کار میکند پس از آن حیوان می‌افتد و باد میکند و بحال تشنج میمیرد.

در نزد اسب مشی مرض بطئی تر است ۲٤ ساعت و گاهی ٤۸ ساعت هم طول میکشد حیوان بیحال است قولنج و درد شکم دارد موی حیوان خشك است موی دمش بآسانی کنده میشود میلرزد تلوتلو می‌خورد بدور خودمیچرخد می‌خوابدبر میخیزد ناراحت است نبض حیوان سریع و نازك می گردد حرارت به ٤۱ و ٤۲ درجه‌میرسد خون حیوان سیاه رنگ و بد منعقدمی گردد مخاط دهان حیوان بنفش رنگ می باشد.

سیاه زخم در نزد انسان -علامت‌مرض بعد از اتمام‌دورهٔ کمون مرض(که ازچندساعت الی ٥روز ممکن است طول بکشد) یك لك قرمز یکی درنقطه مجروح شده ظاهر میگردد شبیه به گزید گی کك که کمی بر آمد گی‌داشته وخارش دارد متعاقب آن تاول ظاهر میگرددواطراف آن‌سفت گردیده وتشکیل یك لك‌قرمزرنگی رامیدهد پس از یك یا دوروز آن‌لك‌تبدیل به‌اسکار(مردن نسج) سیاه‌رنگی‌یاخال سیاه زخم که احاطه شده است ازتاولهای خارش‌داری میشودواطراف آن تاول نیز احاطه از تورم شدید قرمز تیره رنگی میباشد عروق لمفاوی اطراف زخم نیز متورم میباشد اسکار پس از مدت کمی بلند گردیده ومی‌افتد وقانقرایای عمیقی سطح زخم را متصرف میشود اگر بمعالجه اقدام نشده باشد عفونت عمومـی شده یعنی میکروب

داخل خون میگردد تب بالا میرود ۳۹ الی ٤٠ درجه میرسد نبض نازك میگردد عرق وافر مریض را بیحال مینماید ضعف شدید میشود و تنفس سخت گردیده حالت خفه گی بمریض دست میدهد و مریض میرد و گاهی هم معالجه نتیجه داده مریض رو به بهبودی میرود.

قسمتهای بدن که زیادتر مبتلا بسیاه زخم می گردد دست و وصورت و گردن وقسمت باز بدن میباشد.

سیاه زخم پلکین خیلی سخت وخطرناك سیاه زخم داخلی (شاربون انترن) خیلی کم ولی خیلی سخت وخطرناك است وپس از جذب شدن میکروب بهریه یا جهاز هاضمه ظاهر میشود سیاه زخم داخلی غالبا در نزد پشم ریسها ونمد مالها وحلاجان پشم دیده میشود.

علائم مرض-شکل ریوی آن سر گیج میخورد مریض حالت ضعف شدید وتهوعی که بادرد شدید سینه همراه است دارد مریض خیلی سرفه میکند ولی سرفه اش خشك است اخلاط سینه اش محتوی باسیل سیاه زخم میباشد تب خیلی کم است و بعد حرارت بدن پائین آمده ومریض میمیرد در حالتیکه باطرافیهای مرض مهلت نداده است که بطبیب مراجعه نمایند یا اینکه مراجعه نموده و طبیب تصور ذات الریه نموده است تشخیص همیشه بادیدن میکروب مرض در زیر میکرسکپ ظاهر میگردد.

شکل معدی و معوی-مریض بطور ناگهانی بحالت اغماء میافتد کوبیدگی مخصوصی دارد میلرزد بعد قی شروع می گردد خون قی میکند عطش زیاد دارد فم معده درد شدید دارد اسهال و قولنج شدید است عسر النفس وسرد شدن بدن و ضعیف بودن نبض

حاکی از سختی مرض میباشد در امتحان خون میکروب سیاه زخم زیر میکروسکپ دیده میشود ·

معالجه - بمحض بروز سیاه زخم فوری باید موضع را با ترمو کتر (۱) یا آهن سرخ سوزانیده و اطراف آن را تزریق تنتورید نموده ولی با این طریقه معالجه معذلك ۵۰ در ۱۰۰ تلفات دارد بهتر استکه این معالجه با سرم ضد سیاه زخم توام باشد تزریق باید چهار یا پنج مرتبه مکرر شود وتزریق سرم ضدشاربون بهتر این است که داخل وریدی بشود از ۴۰تا۱۰۰ سانتیمطرمکعب برحسب سختی مرض در فقدان سرم ضد شاربون سرم ماده گاو یا اسب نافع واقع میگردد همچنین تزریق نوسالوارسان و کلارگل و محلول ید و یدوره لوکل خدمت بزرگی در معالجه مرض مینماید·

احتیاط های لازمه برای جلوگیری از انتشار مرض -

چون حیوانات باعث سرایت مرض سیاه زخم میباشند همیشه مرض رادر نزدحیوانات باید جستجو نمود و خاموش کرد اگرحیوانی مبتلا باشد باید بفوریت آنرا کشته و سوزانید و یا اینکه عمیقاً خاك نمود و آهك بروی آن ریخت تا اینکه حیوانات دیگررا بواسطه افرازات و افراغات خود مبتلا ننماید·

باکتری شاربون در ادرار قرمز گوسفند قبل از اینکه بمیرد زیر میکروسکپ دیده میشود .

تبصره - اشخاصیکه بواسطه جلب منافع مختصری می خواهند

(۱) Thérmocotère

از پوست یا گوشت این نوع حیوانات استفاده نمایند باید بنظر بیاورند که چقدر کار بدی می‌نمایند و ممکن است چقدر سبب بروز این مرض در نزد حیوانات گردیده وموجب تلفات نوع بشر واقع گردند برای این اشخاص لازم است که قانون جریمه وتنبیه سختی معین نماید.

برای ضد عفونی کردن مکانیکه حیوان در آنجا بوده و یامرده است قبل از ضد عفونی نمودن طویله یا بهار بند که حیوان در آنجا مرده است نباید حیوانات دیگر را بآنجا داخل نمود زیرا که اسپر (تخم) میکروب شاربون ممکن است تا دو سال بلکه زیادتر زندگانی خود را حفظ نماید موجب سرایت و ابتلای حیوانات بشود.

اشخاصیکه خدمت حیوانات می نمایند از قبیل گاو چران ها و چوپانها و مهتران اسب ها غالباً حامل اسقل یا مبتلای بمرض سیاه زخم میشوند.

همینطور سلاخان قصابان نمد مالان و اشخاصیکه شغلشان چرم سازی وپشم ریسی است مواجه بامرض مزبور بوده وباید احتیاطهای لازمه را برای حفظ خودشان بعمل بیاورند دست های خود را همیشه بامحلول سوبلیمه پس از اتمام شغل خودشان بشویند زخمهای کوچك اتفاقی را هر قدر هم کوچك باشد باید با تنتوریدیود فوری ضدعفونی نموده و به بندند ولباس مخصوص کار داشته پس از خاتمه کار لباس خود را عوض نمایند

دیفتری-خناق

ت عفونی و مسری که شناخته میشود بواسطه بروز اغشیه ... سفید رنگی در روی مخاط گلو یا باعموم (آنژین

دیفتریك) و حنجره (لارنژیت دیفتریك) و گاهی هم در روی مخاط بینی و چشم و اعضاء تناسلی خارجی یا در روی یك زخم جلدی.

عامل مرضی آن میکروبی است موسوم به باسیل دولفلر(۱) (لفلر نام طبیبی است که این میکروب را کشف نموده است).

باسیل دو لفلر ترشح در بدن می نماید که موجب بروز تغییر حالات عمومی مریض و صدمات اعضاء مختلفه بدن (مثل قلب و کلیه و کابسول فوق کلیوی و غیره) در جریان مرض دیفتری میباشد گاهی باسیل دیفتری با میکروبهای دیگر مشترکاً بمرض حمله می نمایند (استرپتو کوك استافیلو کوك و پنمو کوك و غیره) دراین صورت مرض البته خیلی سخت تر خواهد بود •

کثرت توالد (پولولاسیون)(۲)یا زیادشدن باسیل دولفلردر سطح مخاط بدواً تولید قرمزی مینماید این قرمزی خیلی بزودی تبدیل بغشاء کاذب شده و کم کم ضخیم و خاکستری رنك میگردد•

اسباب مرض - : دیفتری از امراض زمان طفولیت است اگرچه گاهی بطور استثناء در نزد اشخاص بزرگ هم دیده میشود ولی بطور عموم از سن ۲ تا ۷ سالگی زیاد دیده میشود دیفتری در بهار و پائیز زیاد است گاهی هم در زمستان دیده میشود فقر در زندگانی عدم نظافت بدی مسکن سالم نبودن هوای مسکن بدی شرایط حفظ صحت مزاج را مستعد به ابتلای دیفتری مینماید مخصوصاً زندگانی در کثرت جمعیت مثل مدرسه و سربازخانه و غیره موجب انتشار مرض میشود •

مرض دیفتری به دو طریق سرایت مینماید مستقیم و غیر مستقیم

---

(۱) Bacil du Loeflère (۲) Pollulation

سرایت مستقیم مخصوص است به طبیب و پرستار و اقوام مریض بواسطه پرت شدن یك تیکه از اغشیه کاذبه یا ترشحات بینی و آب دهان در حالت سرفه یا عطسه در دهان یا چشم و بینی .

بوسیدن طفل مریض نیز موجب سرایت مستقیم مرض دیفتری میتواند بشود .

استعمال قاشق چنگال کاسه بشقاب حوله و غیره مریض موجب سرایت غیر مستقیم میباشد .

درمدارس اشیائیکه مشترك باشد بین شاگردان مثل مداد وقلم و گچ و غیره ممکن است نیز سبب سرایت غیر مستقیم مرض بشود دیفتری بمحض بروز تا مدت مدیدی پس از بهبودی هم میتواند موجب سرایت مرض بشود سرایت مرض دیفتری همیشه بواسطه ترشحاتی است که از دهان و بینی مریض خارج میگردد .

توقف و وجود میکروب دیفتری در روی لوزتین و بینی و بلعوم از حیث زمان خیلی مختلف است بطور عموم ۴۰ روز طول می کشد ولی ممکن است بطور استثناء تا مدت ۳ سال هم میکروب در روی لوزتین یا حفره بینی وجود داشته باشد در این صورت مسلماً ویرولانس (حدت) میکروب خفیف خواهد بود حاملین میکروب دیفتری عبارتند از :

مرضا و ناقهین این مرض و دوره اختفاء (پنهانی) مرض و اشخاص سالمیکه ممکن است خودشان هم مبتلا نشده باشند .

میکروب اشخاص مریض خیلی خطرناك است برای ناقهین

بعد از دو مرتبه امتحان باکتریولوژیك (۱) که تعامل آن منفی باشد دریك هفته فاصله میتوان بمریض اجازه حرکت و خارج شدن ازمکان خودو رفتن و آمدن را داد ولی بعد از انجام ضد عفونی های لازمه و استحمام مریض (به ضد عفونی مراجعه شود).

مرض دیفتری از امراضی است که مصونیت نمی آورد لذاممکن است پس از خوب شدن مریض باز نکث نماید یا مریض مجدداً مبتلا به دیفتری بشود حیوانات خانگی مثل سك و گربه و مرغ و کبوتر نیز ممکن است که سبب سرایت مرض بشوند اما دیفتری که درنزد پرندگان دیده میشود از دیفتری انسان متفاوت است.

دیفتری فارنکس(۲) - این شکل از دیفتری را خناق هم می‌گویند خناق به دو شکل دیده میشود:

خناق معمولی - شروع مرض معمولا خفیف است آشکار نیست غالباً بچه وقتی شکایت از درد گلو می نماید که مرض خیلی پیشرفت کرده است معذلك رنك طفل پریده و ضعیف میباشد خناق بدواً از یکی از لوزتین شروع می نماید لوزه پوشیده میشود از غشاء کاذب سفید کم رنگی شبیه به لکه شمع بطور سرعت این لکه منبسط گردیده و لوزه دیگررا نیز تصرف و همچنین شراع الحنك و بلعوم ولهاة نیزازاغشیه کاذبه که گلوولوزتین وشراع الحنك ولهاة راپوشانیده آن به آن لحظه به لحظه ضخیم می گردد با کمال سختی بجای خود چسبیده و بلند نمی‌شود و بسرعت زیاد میشود.

(۱) Bacteriologique
(۲) Pharinxe

دراین هنگام غده های تحت فکی و غده های گردن نیز بزرك گردیده و نمایان میشوند عمل بلع دردناك است تب بالا میرود ضعف شدید عارض مریض میشود اگر بموقع و زود بمعالجه شروع بشود یعنی نباید تزریق سرم ضد دیفتری را برای امتحان و تشخیص مرض بتأخیر بیندازند و فوری تزریق سرم بنمایند دوره نقاهت غالباً طویل می باشد

خناق شدید و بد- درشکل خناق بد لوزتین وشراع الحنك ولهاة از یك غشاء کاذب خاکستری رنك وموکوزیته (لعاب لزج) عفنی پوشیده شده است گردن بواسطه بزرك شدن غده های ناحیه متورم می‌شود گاهی عظم غده وتورم گردن بحدی است که باسروصورت مثل آن است که یك پارچه است رنك چهره مریض پریده وتیره است تب ۳۸ الی ۳۹ درجه میباشد مریض بی حال و ضعف شدید دارد ادرار بمقدار زیادی آلبومین دارد ومریض درحالت خفه گی میمیرد.

گاهی این عوارض در حالت نقاهت هم بمریض عارض ومنجر بمرك می گردد در این شکل سخت وبد خناق تزریق سرم هم گاهی نتیجه نمی دهد.

دیفتری حنجره - (کروپ (۱)) غالباً بعد از خناق گلو (آنژین دیفتریك) عارض می گردد ولی گاهی هم ممکن است بطور ناگهانی ظاهر شود مخصوصاً وقتی که بچه مبتلای به ورم حنجره ساده یا سیاه سرفه یا سرخجه باشد صدای بچه زیر و کرخ می‌شود

(۱) Croup

بعد کم کم صدا می گیرد بچه آهسته حرف میزند سرفه نیز بدواً بطور حمله می‌آید کرخ وزبر است بعد بتدریج خاموش می‌شود تنفس آن به آن مشکلتر می گردد شهیق دارای صدای مخصوص شبیه بسوت و گاهی خرخر می‌باشد پره های بینی میزند باحرکات تنفسی باز وبسته می‌شود فشاردرناحیه فوق وتحت عرضی خیلی زیاد میگردد حملات پیاپی وخفه گی که عارض بچه میگردد صورتش کبود وسیاه گردیده وعرق از آن جاری می گردد هنگامی که تنفس راحت شد بچه بیحال می افتد این حملات خفه گی پیاپی غالباً نزدیك بهم گردیده واگر برای معالجه فوری اقدام نشود بچه در یکی ازاین حملات خفه گردیده می‌میرد دیفتری قصبةالریه معمولا پس‌ازدیفتری حنجره عارض بچه میگردد این عارضه غالباً خیلی زود بچه را خفه می نماید •

دیفتری بینی - یا کریزا دیفتریك همیشه بادیفتری شدید گلو همراه میباشد سوراخ بینی متورم ومفروش از غشاء کاذب و مایع زرد رنگی می باشد •

دیفتری چشم - راه سرایت بچشم یا بواسطه دیفتری گلو و بینی است یا بواسطه عطسه وسرفه مریض و پریدن از قطعات کوچك غشاء کاذبه یا ترشحات بینی ودهان که محتوی میکروب دیفتری در چشم میباشد در دیفتری چشم ملتحمه پوشیده شده است ازغشاء سفید رنگی و دائماً اشك چشم سرازیر است •

دیفتری جلدی- دیفتری جلدی خیلی کم است غالباً در زخم

های صورت دیده می‌شود زخـم از عشاء خاکستری رنـگی پوشیده میشود که در موقع پاك کردن زخم و برداشتن این غشاء خون اززخم جاری میـگردد تزریق سرم ضد دیفتری معالجه را تسریع مینماید.

دیفتری جهاز تناسلی — در نزد مرد خیلی کم است ولي در نزد زن مخصوصاً دختر های کوچك دیده میشود لبهـای بزرك و کوچك مهبله پوشیده شده اند از ترشحات خاکستری رنـگی کـه گاهی بد بو ومتعفن است غده های کشاله ران بزرك ومتورم میباشند تزریق سرم معالجه را ایضاً تسریع می‌نماید.

عوارض مرض — بطور عموم منوط و مربوط به اندازه نفوذ توکسین وسمیت میکروب دیفتری میباشد.

عوارض قلبی خیلی زیاد وسخت است هم در حین مرض وهم در دوره نقاهت ممـکن است عارض شود این عوارض عبارتند ازعدم انتظام یاسرعت یابطئی ضربان قلب وسبب آن بواسطه ورم عضله قلب است یا بواسطه اختلالات بصل‌النخاع می‌باشد در شـکل سخت این عوارض ممـکن است غفلتاً وبطور ناگهانی قلب ایستاده ومریض بمیرد.

استرخاء — این عارضه هرقدر مریض بزرگتر یعنی مسن‌تر باشد زیاد تر دیده میشود استرخاء در دوره نقاهت مرض و بطور مخفی بروز مینماید استرخاء شراع وقتی شروع شد صدای مریض توی بینی می‌پیچد مایع وغذا در هنـگام بلع داخـل بینی گردیده و گاهی از بینی خارج می گردند استرخاء شراع‌الحنك معمولاً در مدت ۱۰ الي ۱۵ روز بهبودی حاصل مینماید استرخاء جشم موجب اختلال انطباق ونزدیك بینی میباشد معمولاً در مدت یکماه

معالجه می گردد٠

استرخاء عام - اعضاء و جوارح وتنه و گردن وغیره معالجهٔ آن چندین ماه طول می کشد ولی ممکن است در حین جریان معالجه مریض بواسطه سوء القنیه وحالات خفه گی بمیرد٠

سایر عوارض دیفتری عبارت است از ورم کلیه وورم کابسول فوق کلیوی باعلائم آن وبرنکو پنمونی خیلی شدید وسخت .

انذار مرض - قبل از کشف سرم تلفات ٥٠ تا٦٠ در ١٠٠ بوده ولی بانزریق سرم به ٠ در ١٠٠ تنزل نموده استوعلت تلفات آنست که دیر شروع بمعالجه وتزریق سرم میشود و یا اینکه بقدر کافی سرم تزریق نمیشود در بعضی اشکال سخت آن در چند ساعت بچه را میکشد وفرصت برای معالجه وتزریق سرم نمیدهد و در دیفتری حنجره بچه غالباً بواسطه خفه گی وبرنکوپنمونی میمیرد٠

علاج - بمحض مشاهده ابتلای دیفتری ولو اینکه مشکوك هم باشد مبتلا را باید فوراً از سایرین جدا نمود وکسی را نگذارند باطاق او برود مگر پرستاران بچه را٠ پرستاران باید لباس مخصوص (بلوز) داشته باشند بچه را نباید هیچوقت در بغل بگیرند وپرستاران را نیز باید بمثل حاملین میکروب دیفتری معالجه نمود و نباید گذاشت باعامه رفت وآمد بنمایند مگر بعد از دو مرتبه امتحان و ناپدید شدن میکروب بفاصله هشت روز٠

حاملین میکروب دیفتری را در اطراف مرضا باید جستجو نموده ومعالجه نمود معالجه حاملین میکروب عبارت است ازشست وشوی دهان وگلو و بینی با محلول لیکوردولابارك (یك قاشق

سوپ خوری در یك لیتر آب) غره غره آب اکسیژنه وفنوسالیل و
مالیدن گلیسرین یده یاهویل گمنوله یااوکالتیل درداخل گلوحاملین
میکروب که در حالت نقاهت مرض هستند باید کامـلا از دیگران
جدا نمود تازمانیکه امتحان لابوراتوار ۸ روز فاصله دو مرتبه منفی
باشد ضد عفونی مکان واسباب واثاثیه متعلق بمریض باید بانهایت‌دقت
تحت نظر طبیب انجام بگیرد (بضد عفونی مراجعه شود)

معالجه‌مرض - تزریق سرم ضد دیفتری از ۱۰ الی ۳۰ سانتی
مطر مکعب در روز اول وهمچنین تزریق سرم را در روزهای‌بعد
مکرر نمایند تااینکه بهبودی کامل ظـاهر و مریض از خطر مرگ
خلاص شود •

درد گلو های مشکوك بدیفتری‌را فورا باید تزریق سرم‌نمود
ونباید معطل بروز جمیع علائم مرض و تشخیص لابوراتوار گردید
در شکل های سخت دیفتری تزریق سرم‌رامیتوان مضاعف (دوبرابر)
نمود ونباید وحشت از زیادی تزریق سرم داشت ممکن است ۱۰۰
گاهی ۲۰۰ و گاهی تا ۳۰۰ سانتیمطر مکعب هم سرم ضد دیفتری‌را
تزریق نمود٬

عوارض سرم -تزریق‌سرم مخصوص‌تزریق‌سرم‌مکرر درنزد
بعضی‌هاممکن است بعضی عوارض ظاهر نماید مثل بروز بثورات و
کهیر واوجاع مفاصل وتهیج و گاهی قانقرایای اطراف•

معذلك نبایداین عوارض را مانع تزریق عوارض احتمالی سرم
دانست زیرا که در مقابل عوارض خود مرض دیفتری عوارض سرم
را باید بمنزله صفر دانست تزریق سرم فقط گـاهی محتمل است

تولید عوارض فوق‌الذکر را بنماید ولی وحشت و ترس از عـدم تزریق سرم ومعالجه ننمودن تلفات‌مرض را زیاد خواهد نمود

معالجه کروپ (دیفتری حنجره) معالجه باسرم گاهی کافی برای استخلاص مریض نخواهد بود و اغشیه کاذبه حنجره را مسدود و بچه را خفه نماید در این مواقع بایدطبیب فوراً قصبه را طبق‌طریقه فنی بشکافد ویا اینکه بوسیله توباژ (۱) گذاشتن لوله مخصوص در حنجره و قصبه مریض را از مرگ وخفه شدن مستخلص سازد.

معالجه عوارض استرخاء دیفتری تزریق یاخورانیدن یك میلی گرام سولفات داستر کنین بمریض خیلی نافع است بهمچنین تزریق سرم بمقدار زیاد نیز گاهی نافع واقع میگردد.

گریپ یا انفلوانزا یانزله دمائی

گریپ مرضی است عفونی ومسری و اپی‌دمیك گریپ‌شناخته میشود بواسطه تب و کوبیدگی وضعف قواء وغالباً بانزله چشم‌وانف وبلعوم وحنجره همراه میباشد.

مرض گریپ در تاریخ زندگانی بشر اپی دمی هـای سخت و تلفات مدهشی را نشان داده است در اعصار قدیمه و قرون وسطی این مرض را در ممالك مختلفه بنام های مختلف نام برده اند.

در قرون ۱۰ و۱۱ و۱۲ هجری اپی‌دمی‌های سخت بروز نموده وتلفات آن خارج از احصاء بوده است مرض مزبور در قرن ۱۲ نام گریپ بخود گرفته است در قرن ۱۳ متجـاوز از ده اپی‌دمی بروز نموده بدواً از آسیا شروع وباروپا وامریکا وافریقا سرایت و تلفات کثیری وارد نمود.

(۱) Toubage

آخرین اپی دمی گریپ در ۱۲۹۷ در اواخر جنك بین المللی شروع و با کمال شدت بآسیا و اروپا و امریکا و افریقا حمله نمود تلفات مرض مزبور در کشور ایران بحدی سخت بود که غالب قراء را بلاسکنه نمود و تلفات آن از احصاء و حصر خارج گردید.

علائم مرض - گریپ مرضی است که باشکال کثیره بروز مینماید اشکال سریری آن برحسب اپیدمی و هنگام مرض و شخص تغییر مینماید معمولا دوره پنهانی مرض (یعنی از مدتی که میکروب مرضی بانسان سرایت نموده تا زمان بروز مرض) خیلی کوتاه است از چند ساعت الی دو روز هم ممکن است طول بکشد.

شروع مرض غالباً همراه است بانزله شدیدانفی و بالا رفتن حرارت به ۳۹ الی ۴۰ درجه سانتی گراد باخستگی شدید و کوبیدگی تمام بدن و درد سر شدید و درد کمر واوجاع اعصاب مختلفه معمولا بروز علائم اشکال عصبانی ممکن است با عوارض سخت مرض همراه باشد مثل استرخاء موقت اعضای سافله و هذیان وغیره .

اختلال جهاز تنفس درمرض گریپ خیلی زیاد وشکل صدری گریپ میباشد این شکل ابتداءمی کند بانزله شدیدانف که ممکن است به سینوس ها (اجوفه) نیز سرایت نموده وحس شامه وذائقه را موقتاً ازبین ببرد.

و همچنین سرایت به گوش نموده موجب اورام و جراحات گوش بشود ورم حنجره و اورام قصبات بزرگ و قصبات شعریه و ذات الریه و ذات الجنب درمرض گریپ زیاد است .

شکل معدی و معوی (یعنی شکل شکم و روده) (۱) - بدواً بواسطه بی اشتهائی کامل بروز می کند زبان باره مخصوص دارد سفید متمایل بآبی رنك و صاف و شفاف ولی تیره است شبیه به ظرف چینی معده امتلاء دارد قی و اسهال و اوجاع ناحیه معده با قولنج شدید همراه است علائم معدی و معوی گاهی بقدری سخت است که مشی مرض شبیه به تب تیفوئید و گاهی به وباء میباشد.

مشی مرض - بی نهایت متغیر و مختلف است گاهی در دو روز تب قطع می گردد و مریض صحت می یابد ولی غالباً تب یك هفته الی سه هفته هم طول می کشد و بمعالجه تسلیم نمیشود تب کم کم پائین می آید عود مرض خیلی زیاد است دوره نقاهت آن خیلی طولانی مریض تا مدت مدیدی بیحال و ضعف دارد دائم سرفه میکند و باشتها نمی آید مبتلای باوجاع عصبانی میباشد.

عوارض مرض - لاتحدولاتحصی میباشد ازهمه زیادتر عوارض ریوی آنست مثل احتقان ریه و تهیج حادریه و برنکو پنمونی و پنمونی و پاورزی (ذات الریه و ذات الجنب) .

عوارض قلبی و ادعبه عبارت است ازآندوکاردیت(۲) (ورم غشاء داخلی قلب) و پری کاردیت (۳) (ورم پرده اطراف قلب) ترمبوز (٤) (انسداد عروق شعریه) رعاف نفت الدم نزف الدم روده بول الدم و غیره .

عوارض دماغی - ورم سهایا و دمل مخ و نزف الدم مخ و

(۱) Formes gastero intestinal
(۲) Endocardite (۳) picardite
(٤) Trombeuse

استرخاء های مختلفه •

عوارض های دیگر عبارتند از اوجاع مفاصل و اورام و جراحات گوش و عوارض چشمی و عوارض جلد سر•

غالب زنها که مبتلا به گریپ می شوند پس از دو ماه موی‌سر آنها گاهی تمام و گاهی بعضی از نقطه های سر میریزد و پس از یکماه‌دوباره‌می‌روید •

انذار مرض- گریپ های ساده معمولا بی خطرند ولی در بعضی اپی دمی‌ها که‌با عوارض ریوی همراه باشند خطرات آن‌مدهش و تلفات آن غیر قابل حصر است دربعضی اپی دمی‌ها تلفات گریپ از تلفات وباء زیادتر بوده است اشخاصیکه‌سابقه امراض احشاءداشته‌اند مثل مرض قلبی و مرض کلیه و کبد و مسلولین ومبتلایان به نوبه‌مزمن و الکلیسم هارا غالباً تلف مینماید .

اسباب مرض - چندین میکروب مختلف درمرض مداخله و شرکت دارند ولی تا کنون عامل مرضی مخصوص او جدا نشده و تحت مطالعه و جستجو میباشد و تصور میرود ویروس خیلی ریزی است که وسایل امروز نمی تواند اورا به بیند و درترشح انف و بینی و بزاق دهان‌و اخلاط سینه‌مریض موجود است و مبتلایان به نزله‌انفی گریپال بواسطه عطسه‌و سرفه و اخلاط سینه یا تنها حرف زدن‌ساده ممکن است دیگران را آلوده نمایند .

سرایت بواسطه‌دست دادن بهمدیگر و استعمال دستمال وحوله مخصوصاً بواسطه هوای آلوده غالباً انجام میگیرد یک تماس خیلی کمی هم با مریض مبتلای به گریپ برای سرایت و ابتلای بمرض کافی است .

دوره کمون (پنهانی)خیلی کوتاه از چند ساعت الی دو روز است ـ سرایت مرض مخصوصاً بیشتر از زمان ابتدای مرض تاهنگامیکه تب موجود است خیلی زیاد و حتی درهنگام عـوارضات هم مرض گریپ مسری میباشد ویروس مرض ابتداء روی غشاء ملتحمه چشم و مخاط انف و بلعوم وحنجره و قصبات خود را تثبیت و شروع به‌نمو مینماید و پس از چند ساعت مرض ظاهر می گردد .

مکان های اجتماعات عمومی مثل مدارس و تآتر ها وسینما ها و کارخانجات ومهمانخانه ها بیشتر محل انتقال وسرایت مرض‌میباشند هوا و نور آفتاب و حرارت خیلی بسرعت میـکروب مرض گریپ‌را خراب نموده و از بین میبرد تصور میرود که ابتلای به مرض گریپ حتی بطور ملایم‌هم مصونیت ازمرض گریپ که درجریان همان‌اپی‌دمی مرض است میدهد ولی مصونیت برای اپی دمی های دیـگر مـورد تردید است و خیلی‌دیده شده است که بعضی اشخاص درمدت زندگانی- شان چندین مرتبه به گریپ مبتلا شده اند.

معالجه ـ مقدم‌بر همه چیزجدا نمودن مریض است ازدیـگران و احترازکامل از تماس با مریض و ضدعفونی نمودن بطور دقت‌دهان و بلعوم مریض را بواسطه‌غرغره‌های‌ضد عفونی مثل محلول‌لاباراك(۱) وآب‌اکسیژنه وغیره‌وریختن‌در بینی‌روزی چندمرتبه‌هویل گمنوله(۲) $\frac{۲}{۱۰۰}$ و وازلین رزرسینه $\frac{۱}{۱۰۰}$ و شستن دست ها و صـورت قبل از هر غذا

---

(۱) Liqueur de Labaraque (۲)huil gomenolé

مبتلایان به گریپ را باید از همدیگر جدا نمود مخصوصاً اگر مرض آنها با عوارض ریوی همراه باشد مثل برنکو پنمونی و غیره هوای اطاق باید تازه و ملایم باشد پهلوی تخت خواب مریض همیشه یك ظرفی از محلول ضد عفونی بگذارند که حوله و دستمال و پارچه را که مریض استعمال نموده است فوراً در آن بیندازند همین طور مدفوع و ادرار و اخلاط و آب دهان مریض باید درمیان ظرفی که دارای محلول ضد عفونی باشد مستقیماً وارد شود ●

پرستاران مریض باید دارای بلوز مخصوص بوده و ماسك (صورت بند) بصورت خود به بندند باین طریق که پارچه های گازیرا بضخامت شش الی هفت لا بطور مثلثی شکل تهیه نموده بروی بینی و دهان خود به بندند و بعد وارد اطاق مریض بشوند و مریض را پرستاری نمایند ●

در اپی دمی ۱۲۹۷ و ۱۲۹۸ هجری انگلیس ها واکسن محافظی باسم واکسن بوای والانت از باسیل پفیفر و پنموکوك و استرپتوکوك کاتارالیز تهیه و تزریق نموده و نتیجه آن تا اندازهٔ رضایت بخش بوده مریض باید کاملا در تختخواب خود استراحت نموده و مدتی را که تب دارد از رخت خواب خود خارج نشود و غذای مایع مثل سوپ و شیر بمقدار فراوان بمریض بخورانند ●

بینی ودهان وحلق وحنجره مریض را با هویل گمنوله و وازلین رزرسین و غرغره با محلول لاباراك ضد عفونی بنمایند ●

دوا - کنین پیرامیدن آسپرین استات داهونیاك بمریض بخورانند

دوره نقاهت طویل است تزریق استر کنین یك میلیگرام خیلی خوب است درعوارض گریپ تزریق سرم خون ناقهین و سرم آنتی استر پتوکوکسیك وپنمو کوکسیك بمقدار ۸۰ الی ۱۰۰ سانتیمطرمکعب خیلی نافع است •

راژ - یا هاری

مرض راژ یا هاری - مرضی است که تولید میشود بواسطه گاز گرفتن یا لیسیدن یا چنك زدن یك حیوان مبتلا بمرض هاری اگرچه حیوان علائم محقق مرض را هم ظاهراً نداشته باشد.

• **مرض هاری درنزد انسان - علائم مرض** - دوره کمون این دوره شروع میشود از هنگام گزیدن حیوان تا هنگام بروزاولین علائم مرض این هنگام خیلی مختلف و دائماً از دوره کمون سایر امراض مسریه طویل تر است ولی بطور عموم از ۳ تا ۸ هفته برای گزیدن اعضاء و جوارح و دوهفته گاهی هم یك هفته برای جراحات سر درجمیع طول این دوره زخم بحال زخم معمولی مشی نموده والتیام پیدا مینماید بدون اینکه مریض از خود اثری مخصوص ظاهر بنماید اما بعد از التیام زخم اثرات مخصوصی ظاهر میشود مثل سوزش وخواب رفته گی و دردهای شدید اطراف زخم ولی خود محل التیام بیحس است ولی اطراف التیام حساسیت فوق العاده دارد پس از خاتمه دوره کمون بطور ناگهانی مرض شروع میگردد مرض دارای سه هنگام است •

هنگام اول ۲ الی ۳ روز میباشد مریض بینهایت غمناك و بیحال

ت مخصوصاً اگر حسن نماید که مواجه باخطر هم میباشد شبهـا
خوابش نمیبرد و مضطرب است و اگر خواب برود دیدن خوابهای
هولناك اورا از خواب میجهاند درد سر شدید دارد که اورا ناراحت
دارد تو هم و فشار ناحیه صدری تنفس را قطع میکند راحت نیست.

هنگام دوم مرض- هنگام هیدروفوبی(۱) (ترس از آب)
یك الی دو روز است برای مریض بلع یك جرعه مایع غیر مقدور
است دیدن یك مایع حتی فکر خوردن یك مایع هم موجب زحمت
و تشنج و درد با زحمتی در احیه صدر و گلو میگردد بقدری فشار و
درد زیاد است که مریض حس میکند گاویش را یکی گـرفته و
میخواهد اورا خفه نماید بزاق دهان را هم ناجاراً خارج مینماید اگر
بخواهند با نهایت سعی یك مایعی را نزدیك لبهای مریض ببرند مریض
صورتش را بهم میکشد اخم میکند چشمانش خیره شده و بیحرکت
میماند اعضاء میلرزند بدن رعشه میگیرد .روز این حملات برای
مریض بلع یك قطره مایع را هم غیر ممکن مینماید این حملات بزودی
مرهم بفاصله های کمی شروع میشود حرارت بدن مریض بالا
میرود در فواصل حملات بمریض جنون عارض میگردد غالباً حالت
غم و غصه اورا فرا میگیرد تحریك فوق العاده است مریض نمیتواند
درجای خود قرار بگیرد بر میخیزد میخوابد از اطاق و مو بل و دیوار
ها وحشت و ترس دارد مو بل هارا بهم میزند می شکند خودش را
مجروح مینماید فریاد های خشن میکشد چشم ها حالت خیره گی
دارد دهان دارای لعاب ضخیمی است مریض میخواهد از مکان خود

(۱) Hydrophobie

فرار نماید خودش را از پنجره اطاق بکوچه پرت کند برمیگردد میخوابد خودش رامیزندپارچه‌پرده لحاف‌ملافه لباسش را پاره مینماید اشخاصیکه اورا نگاه میدارند گازمیگیردولی نادر است که‌بکسانی که اورا پرستاری مینمایند حمله کند بلکه آنهارا از دور خود دور میکند مریض دریکی از حملات‌ممکن است تلف شود و گاهی‌هم داخل هنگام سوم مرض میشود •

هنگام سوم مرض - دوره‌فالج است چندساعت طول‌میکشد بدن از عرق لزج چسبناکی پوشیده میشود از کنار لبها بزاق‌سفید رنگی همیشه جاری است ضعف شدید عارض گردیده و مریض در حال خفه گی میمیرد •

سبب مرض - عامل مرضی تاکنون معلوم نگردیده است تصور میرود که عامل مرضی ویروس باشد این ویروس درمراکز عصبانی نخاع جای گیر میشود مرض هاری از انسان بانسان دیگر سرایت نمینمایدبلکه همیشه بواسطه گزبدن‌حیوانات‌مبتلا سرایت‌مینماید معمولاسك یا گربه وبطوراستثناء گرك و پلنك که گزیدن آن همیشه خطرناك است گوسفند بز گاو اسب روباه خوك نیز مبتلا میشوند •

حامل سرایت همیشه بزاق دهن حیوان میباشد تلقیح غالباً بواسطه گاز گرفتن حیوان انجام میگیرد بندرت بواسطه لیسیدن یا چنك زدن و خراش مرض تلقیح میشود شیر حیوانات‌مبتلای به هاری درسرایت مرض تأثیری ندارد شیر مادر مبتلای بمرض هاری نزبرای شیر خواره تأثیری ندارد خوردن گوشت‌حیوانات‌مبتلای بمرض‌هاری در سرایت مرض تأثیری نخواهد داشت•

معالجه ــ قبل از بروز هاری شخص مورد حمله حیوان را باید بدقت معاینه نمود که اگر حیوان اورا گاز گرفته و یا لیسیده و یا چنك زده است مطمئن گردید زیرا که ممکن است حمله و گاز گرفتن فقط به لباس محدودبوده و به بدن صدمه و خراش وجراحتی وارد نیامده باشد اگر زخم گردیده است هر قدر هم کوچك باشد باید باکمال دقت یا با محلول سوبلیمه یا باآب پاکیزه آن را شست یا لای زخم را (مابین قاب و زخم) بوسیله نواری محکم بافشار بست و با انگشت از داخل بخارج فشار دهند که خون محتوی زخم جریان پیدا نماید اگر گزیدن حیوان کمتر از یك ساعت باشد محل زخم را یا باآهن سرخ شده یا باترمو کتریا بانیترات دارژان یا کات کبود یا اسید سولفوریك یا اسید ازتیك فوری بسوزانند •

و اگر بیشتر از یك ساعت باشد فقط پانسمان پاکیزه نموده و زخم را ببندند امتحان حیوان مبتلای به هاری را لازم است که حیوان مشکوك را مدت ٦ الی ده روز در مکانی محافظت نمایند اگر بعد از این مدت حیوان سالم بود وعلائم هاری در او بروز ننمود حیوان مبتلای به هاری نبوده و میتوان اورا خلاص نمود •

اگر حیوان مبتلای بمرض هاری شناخته شد فوری شخص گزیده شده را هرقدر زودتر ممکن باشد برای معالجه ضد هاری به انستیتو پاستورطهران برد همینطور اگر حیوان گزنده را کشته یا مفقود الاثر باشد •

نوبه

نوبه پالودیسم یا مالاریا یا حمی متناوب ــ

نوبه مرضی است عفونی و بروز مینماید با تب های متناوب و تولید میشود بواسطه داخل شدن در گلبول های قرمز خون اسپروزئر (طفیلی) کشف شده است بواسطه لاوران (۱) (لاوران نام طبیبی است که طفیلی نوبه‌را کشف نموده است) و از جنس پلاسمودیم (۲) می باشد

میکروب نوبه یاپلاسمودیم که طفیلی مختلفی اند تلقیح میشود بانسان بواسطه نیش زدن بعضی پشه ها که از جنس آنوفل (۳)هستند نوع پلاسمودیم طفیلی مختلفی هستند که تعداد آن ها زیاد است سه قسم از آنها درنزد انسان تولید نوبه مینماید٠

این سه قسم عبارتند : از پلاسمودیم ویواکس(٤) پلاسمودیم مالاریا (٥) پلاسمودیم فالسیپاروم (٦) اولی تولید نوبه ساده و ملایم ودومی نوبه سه یك وسومی نوبه های سخت ونوبه غش مینماید .

هماتوزئرهای (طفیلی خون) پالودیسم (نوبه) به دو طریقه یا دوره تولید مثل نموده ونوع خود را زیاد مینماید ٠

طریقهٔ اول - آسکسوئه(۷) (یعنی بدون جفت گیری و تخم گذاری) این دوره در خون بدن انسان تولید میشود این دوره را شیزو گونیك(۸) وشیزو گونی هم مینامند دوره شیزو گونی عبارتست از تقسیم شدن طیفلی یا (شیزونت) (۹) به چندین جسم کوچکتر یا (مروزیئت)(۱۰) که برحسب نوع طفیلی تغییر مینماید و پس از

(۱) Laveran (۲) Plasmodim (۳) Anophèle
(٤) Plasmodim vivax (٥) Pl. malaria (٦) Pl. falciparum
(۷) Asexué (۸)Chizogonique (۹) Chizonte (۱۰)merozoïte

کامل شدن تقسیمات طفیلی در گلبول خون غشاء گلبول قرمز را پاره نموده ودر خون میریزد ودر این هنگام است که لرز عارض مریض گردیده وحمله نوبه شروع میگردد.

طریقهٔ ثانی یادورهٔ دوم دورهٔ سکسوئه (۱) (یعنی یاجفت گیری وتخم گذاری) میباشد این دوره را اسپرگونیك (۲) یا اسپرگونی میگویند این دوره در خون انسان شروع میگردد یااینکه در خون مبتلایان بهنوبه ابتداءعناصر نریا (میکروگامتوسیت) (۳) تولید شده و میکروگامتوسیت تولید اسپرماتوزئید (٤) یامیکروگامت (٥) که فلاژل (٦) هم نامیده میشود و عناصر ماده یا ماکروگامت (۷) می نامند امافکنداسیون(۸)(جفتگیری یالقاح) در اعضاء پشه واقع میگردد.

پس ازآنکه پشه آنوفل مقـداری از خون انسان گرفت و داخل جهاز هاضمه خود نمود فکند اسیون شروع میگردد یعنی میکروگامت بایك ماکروگامت اقاح نموده تشکیل تخم یازیگوت(۹) را میدهد این زیگوت از جدار جهاز هاضمه حشره عبور مینماید در این هنگام اورا اسیت(۱۰)می نامند پرتوپلاسم اسیت تقسیم شده وتولید عده کثیری اجسام کوجك منحنی شکل مینمایند (این اجسام موسوم است بهاسپروزوئید (۱۱) [illegible] اسیت وقتیکه پاره شداسپروزوئید

---

(۱) Sèxué (۲) Sporogonique (۳) microgametocytes
(٤) Spermatozoïdes (٥) microgametes (٦) flagelles
(۷) macrogamètes
(۸) Fecondation (۹) zigote (۱۰) Eocyte
(۱۱) Sprozoïdes

ها داخل تمام بدن حشره گردیده و در غدد بزاقی حشره جمع می گردند.

هنگامیکه برای گرفتن خون نیش خودرا داخل بدن انسان می‌نمایند باترشح بزاق خود اسپرزوئید ها را نیز داخل بدن وخون انسان می‌نمایند درهمین هنگام‌است که‌میکروب‌نوبه واردخون بدن انسان می گردد میکروب ها هجوم بطرب گلبول قرمز خون برده هریك دانه میکروب یك‌دانه گلبول قرمز خون را متصرف گردیده و خودرا داخل گلبول می نماید و بشکل دورهٔ یعنی شیزو گونی دربدن انسان مشی مینماید یعنی دوره شیز و گونی شروع میگردد دوره کمون مرض از هنگام‌تلقیح تا زمان بروز مرض مختلف‌ومنوط است به سرعت نمو وتعداد پارازیت دورهٔ اسپر گونیك که فوقاًشرح داده شد و در اعضاء پشه تکمیل میگردد مخصوص جنس‌آنوفل‌است.

آنوفل هائیکه هماتوزئررا تلقیح و منتشر مینمایند بر حسب کشور ها و نواحی مختلف میباشند برای بروز و انتشار نوبه سه عامل یا سه شرط لازم است.

اول وجود هماتوزئر.

دوم وجود پشه های آنوفل که هماتوزئررا از اشخاص مبتلا گرفته در بدن خود تکمیل نموده و باشخاص تلقیح نمـاید سوم متناسب ومساعد بودن هوا وحرارت و رطوبت وآب برای نمو و زیاد شدن پشه‌ها لذا خطرناك‌ترین فصول برای نوبه فصل تابستان است در ممالك معتـداه در فصل تابستان ممکن است مرض نوبه حالت اپی‌دمی پیدا نماید در ممالك ونواحی حاره مثل بنادر جنوب

ایران مرض نوبه در تمام فصول وجود دارد.

هر چیزی که سبب و موجب ضعف مزاج بشود مثل خستگی وعدم کفایت اغذیه و خوردن مشروبات الکلی مزاج را مستعد برای ابتلاء بمرض نوبه میگرداند.

علامت مرض - مرض نوبه را اگر بحال خود بگذارند و معالجه ننمایند معمولا رفتار آن دارای دو هنگام خواهد بود هنگام نخست یا هجوم مرض باامتلاء شدید معده و تبی که شبیه مطبقه میباشد همراه است وهنگام ثانوی که در جریان آن حملات شدید تب نائب ظاهر میگردد.

هنگام نخست در نواحی معتدله از اوایل خرداد تا اواخر بان زیاد است و چند روز بعد از نیش پشه و تلقیح میکروب خستگی و ناراحتی که همراه است بادرد سر در نزد مریض ظاهر میگردد حالت یبوست مزاج یا اسهال شدید و گاهی اسهال خونی وتب دائمی که شبیه بهتب مطبقه است بازان بار دار و گاهی قی صفراوی عارض مریض میگردد در این موقع گرفتن قدری خون از سر انگشت مریض ومالیدن در روی شیشه (لام) (۱) در زیر میکروسکپ هماتوزئر بشکل شیزنت هویدا و تشخیص نوبه مسلم و ظاهر خواهد گردید.

نوبه بشکلها ی مختلفه ظاهر میگردد شکل رمیتانت با تب مواظبه دراین شکل تب قطع نمیشود نوسان زیاد نیست وممکن است دوالی سه هفته طول بکشد درجه حرارت فیمابین ۳۸ و ۴۰ میباشد شکل

(۱) Lame

انترمیتنانت (۱) یا تب نائب یك روز درمیان تب قطع میشود ودرجه حرارت بدن درموقع حمله مرض به ٤۰ و گاهی ٤۱ درجه هم میرسد.

تب ثلث - هردو روز یك مرتبه عارض مریض گشته وحرارت به ٤۰ درجه میرسد - تب ربع حمله تب سه روز یکمرتبه عارض مریض میگردد - تب غیر منظم در این شکل حملات تب غیر منظم است یعنی گاهی جلو وگاهی پس می افتد کم خونی که عارض مریض میگردد بواسطه خراب شدن گلبولهای قرمز خون است رنگ مریض پریده ورعاف زیاد میشود عوارض کبدی وکلیوی وریوی درمرض نوبه زیاد است در تبهای صفراوی وبول الدم لرز خیلی شدید وسخت است قی شدید وطاقت فرساست تب شدید است گاهی به ٤۱ درجه میرسد بول الدم وسلسل البول وگاهی حبس البول هم عارض مریض میگردد ودر حالت شدید مرض ممکن است یرقان عارض مریض بشود - غالباً علامت عدم کفایت کبسول فوق کلیوی (انسوفیزانس سوررنال) (۲) ظاهر میگردد مثل ضعف شدید وعرق مفرط وغیره.

حملات ردیه - (پرنیسیوز)(۳) بواسطه آمبولی (٤) (اجتماع میکروبهای طفیلی) در عروق شعریه میباشد غالباً خطرناك است و ممکن است مریض را در حملات سوم وچهارم تلف نماید آمبولی ریه تولید ذات الریه کاذب واخلاط قرمز رنك و تمام علائم ذات الریه مینماید - آمبولی امعاء تولید علائم اسهال خونین یا اسهال وبائی شکل وسرد شدن اعضاء وجوارح بدن مینماید آمبولی کبد بمثل ورم

---

(۱) Intermitent (۲) Insufisences sur renale
(۳) Pernicieuses (٤) Ambolie

کبد ودمل کبد رفتار میکند٠

از جمیع عروق شعریه بدن نازك تر وظریف تر عروق شعریه دماغ (مخ) میباشد آمبولي عروق شعریه مخ از جمیع آمبولي‌های اعضای بدن زیاد تر است حملات ردیه ونوبه غش بواسطه آمبولی مخ تولید میگردد غالباً مریض در این حملات حالت اغماء (بیهوشی) بیدا میکند گاهی مرض بشکل مننژیت(۱)(ورم سهایا) ظاهرمیگردد مریض هذیان میگوید حرکاتش بدون اختیار است٠

آمبولی مدولر موجب بروز اوجاع اعصاب یاپولی نوریت میباشد حملات ردیه غالباً تولید کاشکسی (سوء القنیه) نموده در مدت ٥ یا ٦ هفته منجر بمرگ مریض میگردد٠

هنگام ثانوی - درهمان هنگام (هنگام فوق الذکر که هماتوزئر در جمیع اعضاء بدن بطور سرگردانی تولید سپتیسمی (۲) موقتی مینماید در همین حین هم خود را بوسط بعضی اعضاء داخل نموده وبرای خود سنگر و بناهگاهی تهیه مینماید که در آنجا زندگانی خود را تامین نماید و بطور آهستگی و راحت درازدیاد نوع خود بکوشد که بعد بموقع خودرا داخل دم دوران عمومی نمودهوتولید اختلالات وحملات نورا بنماید٠

حملات نوبه غالباً بطور منظم بمریض عارض می گردد و در این هنگام است که مریض دچار حملات بزرگ و شدید نوبه و تب میگردد٠

(۱) Meningite ، (۲) Septicemie

هنگام هجوم وحمله مرض - غالباً هجوم مرض غیر محسوس است وتب شدیداً بالا میرود در بعضی اوقات از کوبید گی وخستگی فوق العاده عدم اشتها درد سر عارض مریض میگردد یك حمله مرض نوبه دارای سه هنگام میباشد هنگام اول هنگام لرز این هنگام یکساعت گاهی هم دو ساعت ممکن است طول بکشد گاهی لرز بقدری شدید است که دندانهای مریض بشدت بهم میخورند بطوری می لرزد مثل آنکه یکی اورا بشدت تکان میدهد ولرز کم کم بدن را فرا میگیرد جلد بدن یخ میکند مخصوصاً انتهای اعضاء و جوارح خیلی سرد است معذلك اگر ترممطر (درجه میزان الحراره) را زیر بغل مریض بگذاریم ممکن است ٤٠ الي ٤١ درجه حرارت بدن بالا رفته باشد نبض نازك وضعیف میزند مریض حالت تهوع وقی دارد قی محتوی اغذیه و گاهی محتوی صفرای زیادی است طحال خیلی بزرك میشود حرارت شدید جانشین لرز میشود دوم هنگام حرارت از دو تاچند ساعت طول میکشد پوست بدن خشك وداغ وسوزانده است چهره قرمز وعطش شدید میشود حرارت بمنتها درجه است مریض از درد سر شدید ناراحت است گاهی هم هذیان میگوید .

هنگام سوم هنگام عرق دو تا چهار ساعت طول میکشد خنك شده و مریض میل بخواب و استراحت دارد حرارت بدن پائین میآید گاهی هم خیلی پائین تر از حرارت طبیعی است ترممطر زیر بغل ۳۶ و گاهی هم کمتر نشان میدهد نبض بطی و حجم طحال کم میشود عرق بقدری زیاد ومفرط است که گاهی لازم است چندمرتبه

لباس مریض را عوض نمود گاهی اطراف دهان مریض تبخال میرند گاهی هم کهیر بروز مینماید •

این حملات اگر در ۲٤ ساعت تجدید شود تب غب و در ٤٨ ساعت تب ثلث و ۷۲ ساعت تب ربع مینامند ممکن است در یك روز دو حمله نوبه عارض مریض بشود و گاهی سه حمله این شکل نوبه‌را نوبه پیش‌رس مینامند و خیلی کم است از طرف دیگر حملات مرض وهنگام سه گانه ممکن است بقدری خفیف وسبك باشد که مریض اصلا متاثر نشده وبکار های خود هم رسیدگی نماید•

تکرار حملات نوبه کم کم تولید کم خونی شدیدی رامینماید در بین حملات (یعنی زمانهای بدون تب) حالت سلامت مریض‌خوب است ولی کم کم رنك چهره مریض پریده و خاکی رنك میشود مزاج بینهایت ضعیف‌شده طپش قلب ودرد سر عارض مریض‌میگردد،

در حالتهای سخت نوبه بالاخره منجر به سوء القنیه گردیده پاها متورم کبد وطحال حجیم و بزرگ میگردد و استسقاء نمایان میشود گاهی هم نزف الدم های مختلفه نمایان میگردد مبتلایان بسوء القنیه بغذا بی‌میل میشوند مخصوصا بگوشت اعضاء آنها خیلی ضعیف گردیده و مستعد بگرفتاری امراض عفونی دیگر مخصوصا سل می باشند •

حملات ردیه کاهی درحال سوءالقنیه ظاهر و مریض‌را تلف مینماید،

نوبه مادر زادی - مادری که مبتلای بنوبه باشد ممکن است که طفیلی را از راه دوران دم جفت تحویل طفل بدهد و طفل بامبتلابودن به نوبه متولد شود•

عود یا برگشت مرض - مرضائیکه بعد از یك حمله نوبه یا حملات متعددی بواسطه معالجه ظاهراً بهبودی پیدامیکنند نباید تصور کنند که ازمرض نوبه خلاص وخوب شده اند غالباً مقداری ازطفیلی های (شیز نت) نوبه بمعالجه مقاومت نموده مجددا شروع به شیز و گونی (تقسیم شدن) گذارده بعد ازچندروز که تعدادآنها بحد کافی گردید حملات خود را مجددا شروع و تب ظاهرمیگردد.

مصونیت - کثرت حملات نوبه منوط بحالت عمومی مریض است اگر حالت عمومی مریض خوب وقوی باشد طفیلی خوب نمی تواند نمو نموده وتعداد خودرا زیاد نمایند پس از دو یا چندین حمله مرض انتی کرپ (قوه ضد مرض یا قوه مدافع) در بدن تولید گردیده و مریض خود بخود گاهی بدون معالجه هم خوب میشود.

و اگر حالت عمومی مریض بدو مزاج ضعیف است معالجات خیلی شدید و دوای کامل هم نمیتواند مریض را از تهلکه مرض نجات بدهد و طفیلی بدون توقف خود را درخون زیاد مینماید .

بعضی اشخاص مصونیت طبیعی دارند بواسطه مقاومت بدن درمقابل مرض و بعضی ها بواسطه ابتلاء به یك یاچند حمله نوبه وتولید انتی کرپ (قوه ضد مرض) مصونیت در مقابل مرض پیدا مینمایند .

اطفال ازاشخاص بزرك مستعد ابتلای به نوبه میباشند اشخاصیکه ازنواحی سردسیر بنواحی گرمسیر مسافرت نموده و اقامت مینمایند غالبا مستعد بابتلای نوبه میگردند

معالجه - درابتدای مرض بایدسعی نمود که گامت درخون مریض تولید نشود (گامت قبل ازشصت روزازاولین حمله نوبه تولید نخواهد شد)

زیرا که فقط گامت است که جذب به پشه گردیده و موجب بقاء و ازدیاد نژاد طفیلی میباشد اگر بموقع وزود شروع بمعالجه بشود و بدن‌مریض‌را ازطفیلی پاك واستریلیزه نمایند ازانتشارمرض‌جلو گیری خواهدشد.

کنین دوای مخصوص نوبه و کشنده پارازیت (طفیلی) نوبه است در دوره اول مرض باید بمقدار کافی کنین استعمال نمود تا نافع واقع گردد در روز های اول ۳ گرام باید تزریق نمود و یا کبسول و یا قرص بمریض خورانید در دوره دوم مرض کنین و ارسنیك را تواماً باید استعمال نمود ارسنیك‌را بهتر این است بشکل کاکدیلات دوسود یاآرنال تزریق نمود - فراموش نباید نمود که ارسنیك را پس از تجزیه ادرار وسالم بودن کلیه ها و نداشتن آلبومین باید استعمال نمود.

بهداشت وجلوگیری ازانتشارمرض - پس از اینکه دانستیم که بروز نوبه بواسطه گزیدن پشه های مخصوص یعنی آنوفل میباشد باید انسان خود را از گزیدن پشه محفوظ بدارد لازم است درهنگام اپی‌دمی (شیوع) مرض نوبه هرقدر زودتر از نواحی مالاریا خیز مثل صحرا های مرداب زار و کنار دریا خود را دور نمود و از نواحی که دارای نوبه های ردیه است و اهالی مبتلای به‌سوء القنیه می باشند فرار نمود.

آب های مرداب زارها را نبایدآشامید در صورت احتیاج باید برای آشامیدن بجوشانند در نواحی نوبه خیز شبها با لباس نازك

خواب از مکان محفوظ خود نباید بیرون بیایند.

کار های خسته کننده سرماخورده گی اسهال بدی هاضمه مزاج را ضعیف ومستعد برای هجوم مرض مینماید باید دانست که یك مرتبه ابتلاء به نوبه مزاج همیشه حاضر و مستعد حملات نوبه میباشد پس باید سعی نمود که خود را از نیش پشه محافظت کرده ومزاج را قوی نگاه داشت.

انتخاب مسکن خوب و دور از هجوم پشه عامل مهمی برای محفوظ ماندن از مرض مزبور میباشد قسمت‌های مرتفع و بلند شهر ها و کوچه های وسط شهر که جمعیت آن زیاد باشد از خطر نوبه محفوظ تر هستند برخلاف ساکنین عمارات اراضی پست وکنار رود خانه ها و کنار مزارع و کشت زارها و باغات از نیش پشه و مرض نوبه محفوظ نیستند.

در ییلاقات در کنار گلستانها وامکنه سایه دار بواسطه کثرت اشجار شبها نخوابید و مکان مرتفعی برای آسایش وخوابگاه خود انتخاب نمائید بعلاوه باید خودتان را بوسایل ممکنه از گزیدن پشه ها محفوظ بدارید.

برای حفظ از گزیدن پشه دو وسایل عملی بکار برده میشود اول وسایل دفاعی یعنی بوسیله پشه بند و شبیه آن و بیرون نیامدن شبها در مواقع از آن و گذاشتن طور های سیمی بدرب وپنجره‌های اطاق خواب و مساکن و خود را از هجوم پشه محفوظ داشتن دوم آنکه اقدام برای برانداختن نسل پشه از دور وحوالی مسکن خود لااقل تا ۳۰۰۰ مطر مسافت بنمایند.

گذاردن طورهای سیمی به درب و پنجره اطاق و عادت خوابیدن در پشه بند بهترین وسیله برای حفظ از گزیدن پشه میباشد استعمال ماسك توری و دستکش ضخیم نیز برای مواقع لزوم در امکنه نوبه خیز در اول غروب وسر شبها از گزیدن پشه نقاط باز بدن را محفوظ میدارد.

اقدام برای برانداختن واز بین بردن نسل پشه آبهای راکده مثل حوض واصطلخ و دریاچه ونهرهای آب راکد را که پشه در آن ممکن است تخم گذاری نماید باید از حوالی زندگانی ناپدید واصلاح نمود.

مرداب زارهاوزق زارهائیکه در آن پشه تخم گذاری می نماید بوسیله کول کشی و رد نمودن آب خشك نمود و نگذارد که در اطراف زندگانی آب باران و غیره در یك نقطه جمع گردیده و تولید مرداب بنماید.

در کنار رود خانه ها ونهرهای بزرگ مراقبت نمایند که تولید آب راکد نشود هر نقطه که آب راکد تولید مینماید باخاك پر نموده و اصلاح نمایند برنج کاریها ئیکه بحالت مرداب زار وآب راکد در می آیند فوق العاده برای نشو ونمای پشه ها آماده ومستعد می باشند این قسم برنج کاریها رااز اطراف مساکن تا سه کیلومتر تقریباً باید متروك داشت زراعت زیاد در زمین وغرس درخت تبریزی وکاج وسرو و اکالیپتوس برای خشکانیدن اراضی باطلاق زار خیلی وخوب ومانع آفتاب زمین نیز نخواهد بود ولی جنگلهای انبوه وباغات پر درخت سایه دار برای نشو ونمای پشه مساعد میباشند در خانه‌ها

ومکانهائیکه آبهای راکده را مثل حوض خانه‌ها بواسطه‌لزوم‌استعمال آن نمی‌توان از بین برد در این مواقع باید اقدام برای کشتن کرم های (لاروها) پشه که در آب حوض میباشند نمود یا ۱۵ روز یك مرتبه آن را تخلیه و خشك نمود ومجدداً آب انداخت اگردریاچه یا اصطلخ خیلی بزرگ باشد ماهیهای قرمز داخل این آبهابنمایند در آبهای راکد کوچك میتوان کرم‌های‌پشه‌را بوسیله ریختن‌قدری نفط یا مخلوطی از نفط وقطران در سطح آب معدوم نمودریختن نفط در یك نقطه نتیجهٔ ندارد لازم است در چندین نقطه نفط را ریخت وآب را حرکت داد تا تمام سطح آب را نفط فرا بگیرد بهتر این است که کهنهٔ سرچوب بسته داخل نفط نموده ودر روی آب کهنه‌را حرکت دهند این عمل را لازم است هر پانزده روز یك مرتبه مجری دارند از اوایل بهار تا اواخر پائیز برای هر مطر مربع سطح آب کافی است ده گرام نفط روی‌آب بپاشند.

مخصوصاً از اوایل فروردین باید شروع نمایند که نگذارند اولین تخم گذاری پشه‌ها نمو نموده و تبدیل بکرم (لارو) بشوند

لارو پشه برای ادامه حیوةوزندگانی خود محتاج بهواوجذب اکسیژن میباشد وقتیکه برای جذب هوا بسطح‌آب می‌آیند نفط‌مانع از جذب هوا گردیده وخفه میشوندومیمیرند.

برای آب انبار های مشروب بجای نفط ممکن است روغن های خوراکی مثل روغن زیتون و روغنهای دیگر استعمال نمود که طعم وبوی آبهم خراب نشود یااینکه پنجره های طوری و درب برای آنها قرار داد که پشه نتواند داخل آب انباربشود .

سل یاتوبرکولوز (۱)

توبرکولوز مرضی است که نتیجه پیـدا شدن توبرکولوز است در اعضاء یعنی تولید جوانه های تشریحی غیر طبیعی که تولید شده است بواسطه وجود باسیل دوکوخ (۲) (کوخ نام طبیب آلمانی است که در سال ۱۸۸۲ مسیحی باسیل مرض سل را کشف نموده است) سل مرضی است مسری از انسان بانسان و از حیوانات بانسان واز انسان بحیوانات سرایت مینماید.

باسیل دوکوخ در تمام بدن می‌تواند داخل بشود وتولید آفات بنماید بندرت در بعضی اوقات بطور ناگهان میکروب سل داخـل خون و دوران دم عمومی گردیده و تولید سل عمومی گرانولی در خون و در جمیع بدن می‌نمـاید گاهی هم قبل از اینکه توبرکول پیدا شود حالت تیفو باسیلوز (۳) بروز نموده و شخص مبتـلا را میکشد اغلب اوقات باسیل دوکوخ جا ومکان خود را در جهـاز تنفس قرار می‌دهد یا بهریه تنها یا به قصبات شعریه یك ریه یابهردو ریه باشکل حاد ومزمن و بینی (حفره انفی) و حنجره و خرناسه (نراکه)(٤)میکروب سل داخل‌شده‌وتولیدآفات‌سلی مینماید تمام‌حفره های سرزی (پرده جنب صفاق غشاء داخلی و خارجی قلب کیسه‌های سرزی بین مفاصل سهایا) بمرض سل مبتلا میشوند سل پرده‌جنب یا ذات‌الجنب سلی ورم صفاق سلی غالباً خفیف وقابل معالجه می باشند برخلاف ورم سهایای سلی خیلی سخت وخطرناك است پرده داخلی و

---

(۱) Touberculeuse (۲) Koch (۳) Typhobacileuse
(٤)-Traché

خارجی قلب بندرت مبتلا میشوند مبتـلا شدن کیسه های سرزی بین مفصلی را بمرض سل‌رماتیسم مفصلی سلی یا باد سفید(تومور بلانش) (۱) می نامند•

غدد لمفاتیك بدن مکان انتخابی باسیل دو کوخ میباشدوازآنجا بسایر اعضاء هجوم می‌آورد یا در همانجا محدود گردیده تولید دمل سلی گردن یاخنازیر را مینماید گاهی هم بدون اینکه التهاب موضعی هم تولید نماید مدت مدیدی (چندین سال) در انجا باقی میماند بدون اینکه صدماتی بزند مثل اینکه میکروب بخواب رفته و گاهی هـم بطور ناگهانی تحت تاثیر یك صدمه مختصر وبی اهمیتی مرض پیدا گردیده تولید صدمات مهمی می نماید•

آفات سلی در روی جهاز هاضمه - سل زبان قرحه آن خیلی درد ناك میشود سل بلعوم عمل باع را مشکل و گاهی غیر ممکن میگرداند سل معده درد ناك است ورم روده سلی مخصوصاً سل‌اعور وسل مقعد(نواصیر سلی) زیاد دیده میشود•

سری صدمات سلی سهایا که قبلا ذکر گردید خود دماغ نیز ممکن است مورد تومور سلی واقع گردد کلیه ها وتخمدانها گاهی ولی بیضتین زیاد به آفات مبتلا میگردند همینطور سل استخوان مخصوصاً سل ستون فقرات خیلی زیاد است سل جلدی باشکال‌مختلف دیده میشود در سل جلدی تصور میرود که باسیل از حدت‌افتاده‌باشد.

اشکال مختلفه‌سل - وقتیکه آفات سلی موضعی و بسته باشد یعنی میکروب محبوس بوده و بخارج راه نداشته باشد مثل خنازیر

(۱) Tumeur blanche

بستهٔ گردن سرایت ممکن نیست بر خلاف اگر آفات باز بوده و بخارج راه داشته باشد مثل اخلاط یا دمل سلی باز سرایت مرض زیاد است و هر قدر مریض زیادتر بهشغل خود مشغول باشد وتماس باجامعه بیشتر داشته باشد بیشتر میکروب را باطراف و حوالی خود پراکنده مینماید٠

باسیل دوکوخ توکسین(۱) خود را داخل خون نموده خون مریض را مسموم تب ولاغری ویك عرق شدیدی که مریض راضعیف مینماید می آورد٠

علماء سعی کرده اند که بلکه بتوانند واکسنی تهیه نمایند که توکسین باسیل دوکوخ را تغییر بدهند تاکنون سعی آنها بدون نتیجه مانده است٠

رفتار مرض - مشی یا رفتار توبرکولوز سهایا سریع و کشنده است توبرکولوز صفاق چاره گردیده وبهبودی حاصل مینماید سل استخوان بطور سبك رفتار مینماید رفتار خنازیر گردن وسل غدد بطی است، مخصوصاً غدد تراکئوبر نسیك که تبدیل به دمل سرد گردیده بعد سل ریوی وسایر اشکال سل را تولید مینماید عامل مرض سل را در ۱۸۸۲ دکتر کوخ آلمانی از سایر میکروبهای مرضی جدا نمود در زیر میکروسکپ بشکل ترکه کوچك دراز اندام دیده میشود(درازی آن ۳ تا ٤ مو $\frac{٤}{١٠٠٠}$ میلیمتر نازك و کوتاه و بی حرکت است) در اورام وآفات سلی بمقدار فراوان موجود است

(۱) Toxine

بهمچنین در اخلاط سینه وادرار ومواد مدفوعه وچرك وشیر وگوشت وخون حیوانات مسلول یافت میشود•

در یك دانه بلغم یاخلط سینه (کراشا) (۱) مبتلای بسل که از دهان بواسطه سرفه خارج میگردد میلیونها باسیل در آن میباشد و میتواند هزاران نفر را مبتلا بمرض سل بنماید•

باسیل دو کوخ در خون مبتلایان به گرانولی نیز دیده می‌شود باسیل دو کوخ را بواسطه رنك نمودن بافوشین دوزیل (۲) درچرك واخلاطسینهمبتلایان میتوان‌شناخت‌چونکه باسیل رنك فوشین را بخود گرفته وبواسطه مواد رنك برنده مثل‌الکل آبسلو (۳) واسیدهارنك را از دست نمیدهد مقاومت باسیل دو کوخ خیلی زیاد است خشك شدهٔ آن ممکن است تامدت مدیدی خاصیت مضره خود راحفظنماید مخصوصاً در جای خشك وتاریك - از سرما متاثر نمیشود در هوا وپوترفاکسیون (٤) (گندیدن) خراب وفاسد نمیشود حرارت مرطوب اورا میکشد در مقابل بخار گرم مقاومت ندارد در آب جوشان پنج دقیقه کشته میشود نور آفتاب ونور های قوی شیمیائی حدت باسیل دوکوخ را کم مینماید باسیل دو کوخ اگر دو ساعت مواجه بانور آفتاب بماند ویرولانس آن از بین میرود ولی برای کشتن باسیل دو کوخ چندین روز نور آفتاب لازم استدرامتحانات وتجسسات علمی دیده اند که چراغ مرکور که نور آن دارای‌مقدار

(۱) Crachat (۲) Fouchine de zile
(۳) alcool absolou (٤)Poutrefacton

زیادی اشعه فوق بنفش میباشد باسیل دو کوخ را در ۱۵ الی ۲۰ دقیقه می کشد تصور میرود که این عمل از نقطه نظر فنی وحفظ الصحه عمومی دارای اهمیت زیادی باشد.

سل حیوانات - سل در نزد حیوانات پستاندار مثل گاو و گوسفند خیلی زیاد است مخصوصاً سل ریه وسل صفاق وسل پستان سل حیوانات برحسب مکان وطریقه زندگانی حیوانات خیلی مختلف وفرق مینماید بطور عموم حیوانات که در بیابان چرا می کنند عموماً سالم هستند ولی حیوانات که در طویله بسته شده اند بعلت نقصان هوا و عدم پاکیزه گی زندگانی آنها کمتر سالم هستند ابتداء بین علماء قبول شده بود که سل انسان وحیوان یکی است ومخالفی هم نداشت بعد ها در تجسسات علمی اختلافاتی در طرز زندگانی دو باسیل (انسانی و حیوانی) نمودند دکتر کوخ آلمانی عقیده اش براین شد که باسیل سل انسانی با حیوانی جدا می باشد اغلب از علماء را عقیدهٔ بر این است که دو قسم از یك باسیل میباشد وهردو باسیل برای انسان پاتوژن (۱) (مولد مرض) هستند همچو بنظر آمده است که باسیل حیوانی (پستانداران) در سل اطفال که کمتر از پنج سال دارند مداخله داشته باشند وتولید سل صفاق و خنازیر بنماید ولی در دوره دوم طفولیت و بلوغ آفات جلدی تولید می نماید.

سل جلدی در نزد کار کنان لابراتوار ها وقصابان و سلاخان ودباغان بواسطه تلقیح مستقیم باسیل خیلی زیاد است کثرت مرض

---

(۱) Patogen

سل در نزد حیوانات پستان‌دار از نقطه نظر مصرف اغذیه وشیرو گوشت آنها وسرایت آن مورد ملاحظه وشایان بسی دقت است زیان شیر از گوشت زیادتر است زیرا که شیر غالباً بطورخام خورده میشود وبرای اینکه شیر غذای عادی است ومنحصر مرضا واطفال وزود هم آلوده میشود باسیل توبرکولوز (میکروب سل) در شیر ماده گاو های مبتلا اعم از اینکه پستان آنها جراحات سلی داشته باشد یا نداشته باشد دائماً وجود داردهمینطور است در کره و سر شیر خام پس از استعمال شیر های دارای باسیل کاملا باید احترازنمود وبعلل فوق‌الذکر نباید شیرو کره‌وسرشیررا خام بخورند مگر آنکه خاطر جمع باشند که ماده گاو آن سالم بوده و مسلول نیست.

گوسفند بره بز بزغاله اسب الاغ در مقابل بیشتر مقاومت داشته و کمتر مبتلا می‌شوند در شهر های بزرك مثل پای تخت (طهران) اصفهان تبریز رشت مشهد شیراز اهواز کرمان سرواس صحی‌حیوانی مراقب سلاخ خانه ها میباشند وتا اندازهٔ میتوان‌اطمینان داشت که گوشت سالم می باشد ولی در شهر های کوچك‌وقصبات ودهات که مسلخ آنان تحت تفتیش قرار نمی گیرد واز روی نادانی حیوانات‌مریض خود را کشته و گوشت آن‌را بمعرض فروش‌میگذارند خیلی خطرناك میباشد بهترین طریقه از برای گوشت های آلوده ومشکوك آن است که گوشت را خوب بپزند ومصرف نمایند.

مرض سل در نزد بعضی حیوانات وحشی نیز دیده می‌شودمثل میمون وشیر و روباه وخرس لذا پوست این حیوانات غالباًمشکوك

بوده وباك نمی باشد•

سگهای اهلی خانواده ها غالباً بواسطه لیسیدن ظروف واخلاط مبتلایان به سل مبتلا می گردند سل اغلب از انسان به حیوان سرایت نموده آنوقت حیوان واسطه سرایت واقع می گردد همین‌طور گربه های اهلی بواسطه خوردن شیر های آلوده ولیسیدن ته ظرف های آلوده مبتلای به‌سل گردیده وسبب انتقال مرض میگردند سل درنزد طیور نیز خیلی زیاد است مثل مرغ و خروس و کبوتر و بوقلمون و طوطی هم چنین درنزد حیوانات خون سرد مثل ماهیها و غورباغه باسیل توبر کولوز دیده شده است •

ولي تصور میکنند که باید باباسیل سل انسانی متفاوت باشد راه دخول باسیل به بدن انسان مختلف است راه جلدی درهنگام‌تشریح نعش مسلولین دیده شده است که بواسطه آلات آلوده کوچکترین خراش جلدی موجب تلقیح گردیده و تولید سل موضعی نموده‌است لذا کوچکترین خراشهای جلدی که مواجه با باسیل تو رکولوز بشود ممکن است موجب دخول باسیل به بدن بشودهم چنین یکنفر شخص مسلول ممکن است واسطه‌تلقیح سل جلدی خودش بشود یعنی از خودش بخودش تلقیح شده و تولید زخمهای سای جلدی مختلفی بنماید ولی این قسم از سل جلدی خیلی کم است.

اما درنزد اطفال زخمهای سای صورت (لوپوس [۱]) بواسطه بوسیدن واستعمال دستمال و انگشتان مسلولین خیلی زیاد است عرق مسلولین اشکال سل هرچه باشد (سل داخلی یا خارجی یعنی بسته و

(۱) Lupus

باز جراحی یا طبی محتوی باسیل و ویرولانت میباشد عرق مسلولین را درواقع باید اخراج باسیل دو کوخ از بدن دانست.

راه جهاز هاضمه - این قسم از سل خیلی زیاداست در نزد اطفال غالباً بواسطه دایه یا مستحفظ طفل که مسلول باشد در مواقعیکه شیر یا غذای طفلرا که میخواهد خنك نموده یا امتحان کند عادتاً بدهان خود برده بعد به طفل میخوراند.

یك سبب عمده و مهم دیگر که اطفال را آلوده بمرض سل میگرداند عادت بدی است که اطفال را میگذارند هر چیزی را برداشته و بدهان ببرند مثل یك دانه سنگریزه جاده های عمومی یك دانه تکمه کثیف کفش یك تیکه چوب و غیره که اطفال بدهان خود میبرند موجب انتقال مرض میگردد.

مرض سل درنزد اطفال قبل از یکسال کم است ولی پس از یکسال یعنی از زمانیکه طفل شروع میکند بحرکت و خودرا بروی زمین می کشاند دراین مواقع هر چیزی راکه دردسترس خود پیدا کند غالباً برداشته و بدهان خود میبرد و خود را مبتلا می نماید

مادران باید بچه خود را از جمیع اشیاء آلوده و کثیف مثل کفش و سوتك و سایر اسباب بازی که اطفال مسلول و مریض بدهان خود برده‌اند محفوظ بدارند هم چنین نباید بگذارند بچه ازقندی و شیرینی که درمجاورت گرد وغبار کوچه ها گذاشته شده ومگس بآن نشسته است بخورد.

تاایچه گلیم لباس که آلوده باخلاط مسلولین باشد باید از پنجره ها بخارج تکان دهند یا درمعابر عمومی به تکانند زیرا که

ذرات گرد و خاك و میکروب سل بروی میوه جات و ماست و کره و سر شیر وروغن و پنیر و گوشت دکان قصابی و نان و سایر اغذیه خوراکی نشسته و آن اغذیه را آلوده خواهد نمود •

گوشت و شیر گاو مبتلای بمرض سل نیز موجب سرایت مرض سل میباشد نم کردن انگشت را با بزاق دهان برای ورق زدن کتاب گاهی موجب سرایت سل میتوان دانست •

اشخاصیکه تمبر پست را با زبان خود نم کرده و بهپشت پاکت می چسبانند باید بدانند که ممکن است باسیل دو کوخ بروی چسب نشسته باشدو بدین طریق دهان را آلوده نمایند باسیل دو کوخ بواسطه کوچکترین خراش مخاط دهان خودرا بلوزتین رسانیده و جای گزین بشود •

واز آنجا از راه عروق لمفاوی خود را به غدد لمفاوی گردن و قصبات و ریه میرساند همینطور باسیل دو کوخ ممکن است درمعده تولید قرحه و در روده ها ورم روده سلی تولید نماید •

راه تنفس خطیرترین راه سرایت باسیل دو کوخ میباشد گرد و خاك و غبار که آلوده با میکروب سل باشد بواسطه تنفس وارد ریه میگردد مخصوصاً نزد اطفال موجب سرایت مرض سل میگردد .

اخلاط سینه مسلولین که محتوی مقداری زیاد باسیل دو کوخ میباشد وقتیکه بروی زمین افتاد پس از مدت زمانی خشك گردیده بحال گرد و غبار بیرون می آید باسیل دو کوخ بوسیله باد داخل هوا گردیده و بواسطه تنفس وارد ریه اشخاص سالم گردیده و آنهارا مبتلا میسازد بعلاوه قطرات بزاق دهان مبتلایان در مواقعیکه سرفه و

یا عطسه مینمایند دارای مقداری زیاد باسیل دو کوخ است در اینحالت باسیل داخل هوا معلق مانده وارد ریه اطرافیها و پرستاران مریض خواهد شد و آنها را آلوده میسازد •

از تذکرات فوق الذکر باید این طور نتیجه گرفت که اشخاص مسلولیکه می خواهند در خیابانها بطور آزادی گردش نمایند نباید اخلاط سینه و آب دهان خود را بزمین بیندازند بلکه باید اخلاط سینه را داخل دستمال یا سلفدان مخصوص خود بنمایند •

انداختن اخلاط سینه و آب دهان و بینی یك عادت بدی است بعلاوه خطرناك هم میباشد روزی که این عادت بد ترك شود مرض سل هم از بین خواهد رفت اطفالیکه درمعابر عمومی با خاك و شن بازی میکنند غالباً مواجه با این اخلاط شده و مبتلا میشوند مکان-هائیکه برای اجتماع عمومی است باید ممانعت نمود که اشخاص آب دهان و اخلاط سینه خود را بروی زمین بیندازند باید بآنها تعلیم داد که اخلاط سینه خود را درظرف مخصوص یا دستمال بیندازند •

دستورات بهداری را باید درمحل جمیع اجتماعات آزاد و مدارس و گار راه آهن و بانك هاو تآترها و سینما ها و کافه ها ومهمانخانه‌ها و کاراژ ها مجری داشت .

عمله جاتیکه شغل آنها مواجه با گرد و غبار می باشد مثل کوه کنها و سنگتراشها و چینی ساز ها و شوفرها و دباغها و سپور هاو نجار ها و بناها و غیره غالباًمستعد بمرض سل میباشند و تلفات آنها از مرض سل خیلی زیاد است زیرا که گرد و خاك مخاط ریتین را تخریش وتحریك نموده و مستعد برای داخل شدن میکروب سل میگرداند.

سل شیرخواره - مرض سل درنزد شیر خواره نسبتاً زیاد
ت در ماه های اول ولادت مرض سل شکل سختی بخود میگیرد
غالباً کشنده و خطرناك است مشی آن بطور سل حاد و بواسطه
آلوده شدن بچه بمقدار زیادی باسیل دوکوخ از پدر و مادر ویا
دایه وپرستار میباشد •

علائم مرض - بچه ناراحت و رنجور است رشد ونمو ندارد
درصورتیکه جهاز هاضمه منظم و مقدار زیادی شیر میخورد معذلك
لاغر میشود این لاغری دراشکال سخت و آخر مرض زیاد نمایان
است منظره طفل تغییر کرده سفیدی و بی رنگی چهره ومخاط ها
حالت مخصوص بچهره طفل میدهد اخلاق طفل تغییر مینماید بیحس
است بهانه میگیرد اشتها ندارد خوابش کم است وازخواب می جهد
صدای گریه اش نازك وضعیف است شبیه به ناله و میرساند که رنجور
است درصورتیکه بچه سالم و تندرست فریادمیزند و گریه اش قوی
و خشمناك است حرارت بدنش غیرمنظم است گاهی بالا وگاهی پائیز
حرارت طبیعی است آفت ریوی غالباً غیر مشهود است برخلاف غدد
گردن بزرگ وظاهر میباشند بواسطه لمس محسوس است که مقداری
ز غدد گردن و کشاله ران و زیربغل به حجم خود افزوده اندهز ا
ولا ری هرقدر زیاد تر باشد حجم این غدد بیشتر آشکار
ـب
وجراحت سلی گردن دردوره دوم طفولیت زیاد است ولی درنزدشیر
خواره خیلی کم است برخلاف آفات سلی قصبات درنزدشیرخوارد خیلی
زیاد است و ظاهر میشود بواسطه سرفه های شدید بشکل سیاه سرفه
وگاهي عسرالنفس شدید وصدا کردن سینه (کرتاژ) سلی حادی و

باد سفید در کم توبر کولوز وورم سلی استخوان در نزدشیرخواره کم ست .

شکل گرانولی خیلی بزودی بچه رامیکشد وقتیکه علائم سریری معلوم و ظاهرنباشد.

رادیوگرافی و رادیوسکوپی خدمت بزرگی بتشخیص مرض خواهد نمود بهترین راه برای تشخیص امتحان باتوبر کولین است.

سل و ازدواج ـ یك مرد که سابقاً مبتلا بسل بوده تحت چه شرایطی میتواند مزاوجت نماید و زن بگیرد :

اول ـ ناپدید شدن جمیع علائم مرض و زیاد شدن وزن آن بحال طبیعی تامدت دوسال حرارت بدنش همیشه پائین تر از ۳۷ باشد مخصوصا بعدازخستگی وکارهای بازحمت .

دوم ـ ناپدید شدن اخلاط سینه بکلی و ناپدید شدن باسیل دوکوخ بکلی نباید با امتحان مستقیم و معمولی قبول نمود که مبتلا خوب شده است بهتر این است که امتحان را بوسیله تلقیح اخلاط سینه طبق اصول فنی بخرگوش نمود .

سوم ـ ناپدید بودن سل جهاز تناسلی وجهازادرار ـ سل استخوان و غدد و جلد و مفاصل که مدت دوسال از بهبودی آنها گذشته باشد مانع مزاوجت نخواهد بود .

شرایط مزاوجت برای زن مسلول با مرد فرقی ندارد مگر آنکه از نقطه نظر حمل باید خیلی دقیقانه مراعات دستورات صحی را بنمایند و هر قدر ممکن باشد فیما بین دو حمل بیشتر فاصله قرار دهند.

سل و حمل - اشکال مختلف سل درحمل فرق میکند شکل قرحهٔ یا رفتار متوسط سل ریوی در همان ابتدای بار وری و بروز حمل آفات سلی شدید گردیده و بسرعت اخلاط نرم و زیادمیگردد حالت عمومی مریض بد میشود لاغری نمایان گشنه تب بروز مینماید بطورخلاصه حالت مریض سخت میگرددومرض بسرعت پیشرفت نموده و مریض درماه دوم یاسوم بعد ازوضع حمل بدرود زندگانی مینماید ولي همیشه اینطور نیست گاهی هم آفات سلی بدون حرکت مانده وحالت عمومی مریض بنظر خوب میآید در بعضی اوقات بهبودی کامل برای زن حامله نمایان می گردد بعد از چندین هفته وبا ۵ الی ٦ ماه بعداز وضع حمل حالتش بطور کم یا زیادی تغییر مینماید این حالت درنزد زنهائی است که تا کنون مسلول بودن آنها شناخته نشده و ظاهراً صحیح‌المزاج بنظر میآمده اند شکی ندارد که حمل مسلولین را ضعیف و به پیشرفت و سختی مرض کمک مینماید سختی احوال بار وران مسلول وتب نفاسی آنها مخصوصاً قابل ملاحظه و تلفات آنها زیاد است اگرچه گاهی درنخستین بار وری بروزاتی دیده نمیشود ولی غالباً در باروری دوم تلفات زیاد است و زن درمقابل مرض مقاومت نمی نماید.

در نزد زنهای مسلول که مرض حالت تصلب (سفتی) بخود گرفته و محدود باشد حمل اثر بدی ندارد و بتوان گذاشت حمل بدون خطر مسیر خودرا بنماید

سل و شیردادن - شیر دادن برای زنهای مسلول از حمل مهمتر است زاثر بدی در سیر مرض دارد نباید گذاشت زن مسلول

به بچه خود یا بطفل دیگران شیر بدهد بعلاوه بواسطه اخلاط سینهٔ خود که خارج مینماید بچه را آلوده و مسلول مینماید .

سل و تناسبات بین زن وشوهر - با وجود زیادی راه سرایت مرض سل در بین زن وشوهر این قسم سرایت خیلی کم و دیده نمیشود مگر پس از مدتهای مدید زندگانی با هم نمودن و سرایت مرض از مرد بزن زیاد تر است تا از زن بمرد وقتی هم که مرض سرایت نمود مشی آن خفیف و ملایم است.

نادر و کم بودن مرض سل در بین زن و شوهر میرساند پیدا شدن مصونیت از مرض را در نزد اشخاص بزرك معذلك در ازدواج مسلولین بطوریکه ذکر شد باید رعایت سلامت و بر طرف شدن مرض را کاملا نمود.

جلوگیری ازسرایت مرض سل - سل مرضی است و با اینکه سرایت در بین مردم خیلی زیاد است خیلی بآسانی میتوان ازسرایت آن جلوگیری نمود و از سرایت مرض سل نباید وحشتی داشت زیرا که سرایت انجام نمیگیرد مگر پس ازآلودگی های مکرر وتماس زیاد با اشخاص مبتلا.

جلوگیری از سرایت مرض برحسب وضع زندگانی مسلول با اینکه در داخل زندگانی خانواده و یا درخارج خانواده زندگی بنماید فرق میکند .

اگر مریض را به سناتوریم و یا مریضخانه و یا ییلاقات مخصوص انتقال دهند در اینصورت تمام اعضاء فامیل را باید معاینه لازم نموده و تمام اسباب و اثاثیه را که با مریض تماس داشته باید ضد عفونی

کامل نمود (بضد عفونی مراجعه شود).و اگر مریض درمنزل خودش و میان فامیل زندگانی مینماید و درآنجا باید مواظبت بشود ونمی تواند از فامیلش جدا بشود مریض و تمام خانواده مریض کاملا رعایت دستورات صحی را بنمایند که ازخطرات سرایت محفوظ بمانند.

سلفدان - مریض باید در روز دارای سلفدان مخصوص چینی باشد که اخلاط سینه خود را فقط در آن بیندازد سلفدان باید دارای یك محلول ضد عفونی مثل:

آب ژاول

عصاره ژاول	۲ قاشق سوپ خوری
آب	یك لیتر

و یا محلول دیگر باشد

صابون سیاه نرم	۸ گرام
کربنات دوسود خشك	٤ گرام
فرمل تجارتی	٤٠ سانتیمتر مکعب
آب	یك لیتر

که چند قاشق از محلول فوق درسلفدان ریخته و اخلاط را در آن بیندازند .

اشخاص مسلول نباید اخلاط سینه خودرا فرو برده و بخورند زیرا که جهاز هاضمه خود مخصوصاً روده ها را باین عادت بد مبتلا خواهند نمود و نیز باید سعی کنند که از سرفه های خسته کننده نموده و خودرا خسته ننمایند زیرا که سرفه امر ارادی است و می-

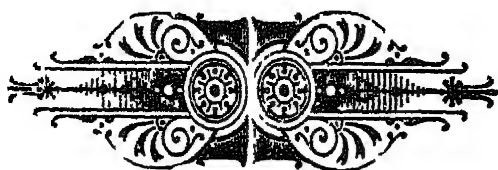
توان ازآن جلو گیری نمود و وقتیکه باشدت سرفه می کنند قطعات کوچك اخلاط از سینه و دهان خارج میگردد باید دستمالی داشته باشند که دستمال را هنگام سرفه جلوی دهان بگیرند و دهان را با آن پاك نموده و همه روزه صبحها باید این دستمال را شسته و بجوشانند سلفدان را نیز باید همه روزه در چاه مبال خالی کرده و مدت نیم ساعت درآب بجوشانند مرد باید ریش وسبیل خودرانیز بتراشد

اطاقیکه مریض میخوابد باید بغیر از لوازم مریض چیز دیگری در آن نباشد پرده میز صندلي وآنچه که زاید بر لوازم مریض است باید کاملا از آن خارج نمود اطاق باید طوری باشد که همه روزه باجاروب مخصوص یا باابر بطور مرطوب پاك کرده وجاروب نمود همه روزه آفتاب باید در آن داخل نموده وهوای آنرا تجدید نمود اطاق مریض باید مواجه بانور آفتاب یعنی رو بروی جنوب واقع باشد گاهی اوقات مخصوصا وقتیکه مریض از اطاق خارج می گردد اطاق را باید ضد عفونی لازم بنمایند برای شستوشو جلد بدن مریض را همه روزه بطور خشك ماالش بدهند بعد باالکل پاك کنند پس از آن باآب بشویند بعدها این شستوشو را با استحمام ودوش انجام دهند.

لباس مریض که تماس مستقیم با پوست بدنش دارد باید پیراهن کتان سفید یا چلوار سفید باشد که خیلی زود بزود اورا عوض نمایند نباید مریض شکم بند استعمال نماید همینطور نباید اباس بلندی که بزمین بکشد استعمال نماید کازه باید از پارچه نازك و سبك باشد.

لباس وملافه مریض را باید در مواقع عوض نمودن در یك کیسهٔ داخل نموده و کمی هم در مواقع عوض نمودن نم نمایند .
لباس مریض را باید با آب گرم ملایم و صابون بشویند واطو نمایند.

دهان مریض را باید همیشه پاکیزه نگاه داشت ونباید بگذارند دخانیات استعمال نماید .
دندانهای مریض را در روز باید مکرر بشویند مریض نباید مزاحم اعضاء خانواده خود مخصوصاً اطفال بشود مریض باید قبل ازهرغذا و بعدازهر غذا دست و دهان خود را باآب گرم و صابون بشوید و درمواقع غذا خوردن پیش بندی که دارای نشان مخصوص باشد استعمال نماید وبعد از هرغذا اورا بجوشانند و بشویند و اطو کنند .



بخش ششم

امراض مقاربتی

سوزاك - سوزاك مرضی است مسری و بطور کلی نتیجه مقاربت های آلوده و ناپاك میباشد سوزاك تولید میشود بواسطه میکروب مخصوص آن که موسوم است به گونوکوك نیسر(۱) (نیسر نام طبیبی است که این میکروب را در چرك سوزاکی ها پیدا کرده است) این میکروب در زیر میکروسکپ بشکل دانه قهوه یا لوبیائی که دوبدو پهلوی هم گذارده و کنار مقعر آن ها بطرف هم باشد مشاهده میشود .

این میکروب در چرك مبتلایان به سوزاك و سلول های مخاطی مجری مبتلایان موجود است و از آنجا میتواند غالباً داخل خون گردیده و اعضاء مجاور خود را مبتلا و آلوده نماید (ورم بیضه پیش مردو ورم رحم و ورم شیپور ها و ورم تخمدانها در نزد زنها بندرت گاهی میکروب داخل دوران دم عمومی گردیده تولید اورام مفاصل سوزاکی و اندوکاردیت (ورم غشاء داخلی قلب) سوزاکی و اورام ملتحمه سوزاکی می نماید .

---

(۱) Neissère

سوزاك گاهی درنزد دختر های کوچك دیده میشود باندازهٔ کوچك که نمیتوان تصور نمود که مقاربتی هم باید واقع شده باشد البته این نوع سرایت باید بواسطه اشیاء آلوده و ناپاکی (مثل پارچه کهنه ـ ابر ـ کانول و غیره) که تعلق به مادر یا خادمه‌که مبتلای بسوزاك مزمن باشند برای طفل استعمال شده باشد.

این قسم سوزاك از نقطه نظر طریقه سرایت خیلی مهم است که باید دقت نموده و منشاء آلوده گی را بدست آورد و از انتشار و سرایت جلو گیری نمود .

همینطور ممکن است سوزاك درنزد پسر بچه های کوچك نیز پیدا شود که علت آن استعمال اشیاء آلوده و کثیف باشد ولی این قسم سوزاك خیلی کم است •

سوزاك و ازدواج ـ از نقطه نظر حفظ‌الصحه اجتماعی مرد باید بداند که مزاوجت تشکیل شرکتی است در زندگانی برای خود و همسر خود واطفالیکه بوجود می‌آیند البته باید درنظر بگیرد که نباید همسر خود و اطفال خودرا دچار بدبختی وابتلای بمرض سوزاك و عوارض کثیره آن بنماید لذا در صورتیکه ابتلائی داشته باشد برای هم بستر شدن لازم است مقدمتا خودرابطبیب خانوادگی یا طبیب دیگر ارائه داده که با کمال دقت اورا معاینه نماید وتازمانیکه طبیب تصدیق صحت کامل وعدم سرایت را ننموده است از هم بستر شدن با همسر خود احتراز نماید •

چاره مرض ـ درصورتیکه در روزهای ابتداء اول ودوم وسوم

مرض مراجعه بطبیب شود در حالت حاد مرض چاره مرض خیلی آسان وزود معالجه میشود سوزاك مزمن برعکس خیلی سخت و مبرم بوده دیر چاره میشود سوزاك در خارج از جهاز تناسلی نیز زیاد دیده میشود چرك سوزاك تنها در جهاز تناسلی تولید تورم سوزاکی نمینماید بلکه از این چرك بتوسط انگشتان یا دستمال و حوله و پارچه بچشم برسد تولید التهاب و ورم ملتحمه سوزاکی نیز مینماید. و بقدری این التهاب خطرناکست که غالباً سبب کوری و از بین رفتن دیدچشم خواهد گردید پس لازم است هرمرتبه که شخص دستهایش تماس با چرك سوزاکی پیدا مینماید باید دستهای خود را با کمال دقت با آب گرم و صابون کاملا بشوید.

همینطور زنیکه میزاید ومبتلای بسوزاک مزمن است چشم جدیدالولاده خود را در هنگام عبور از جدار رحم و مهبله آلوده خواهد نمود و غالبا این اطفال در روز سوم و چهارم ولادتشان مبتلای بدرد چشم چرکی شدید سوزاکی میشوند اطفال جدیدالولاده که از مرض مزمن سوزاك مادر مبتلا بورم ملتحمه سوزاکی گردیده و در نتیجه چشم آنها کور شده است خیلی زیاد است ومیتوان گفت که این اطفال ثلث از کوران کشور را ممکن است تشکیل بدهد.

تولید سوزاك مقعد بواسطه تناسبات غیر طبیعی است درنزد زنها غالبا بواسطه مجاورت مقعد با مهبله و سرایت چرك سوزاك بمقعد هنگام پاك کردن یاشستوشو می باشد .

تولید سوزاك دهان نیز بواسطه مناسبات غیر طبیعی بوده و موجب اورام لثه وترشح چرکی عفنی دهان میگردد.

سیفلیس (۱) - کوفت

کوفت مرضی است عفونی و مسری عمومی وارثی و تولید میشود بواسطه داخل شدن در بدن میکروبی که موسوم است به ترپونم پال (۲) این میکروب را درسال ۱۹۰۵ میلادی طبیبی موسوم به شدن (۳) اورا کشف نموده است انتقال میکروب یا بواسطه تماس مستقیم انجام میگیرد مثل از انسان مریض بانسان سالم یا غیرمستقیم بواسطه اشیاء آلوده از شخص مریض.

سیفلیس بواسطه نفوذ و صدمات سختی که در اعضاء انسان تولید میکند تلفات و مرگ اطفال (مثل سقط جنین و بچه هائیکه مرده متولد شده و یا در سن طفولیت مرده اند) خارج از حد و حصر و احصاء میباشد بهمچنین عاقبت وخیمی که در مبتلایان به نتیجه میگذارد مثل تایس و فلج عمومی و سرطان و غیره سیفلیس رابايد ازخطیر ترین امراض برای هلاك نوع بشردانست.

رفتار مرض به چهار دوره تقسیم میگردد:

دوره اول- دوره شانکری-شانکرسیفیلیتیك در نزداشخاص سالم تولید میشود بواسطه داخل شدن میکروب درنقطهٔ از بدن که میکروب ترپونم میتوانند خودرا داخل بدن بنماید بعبارة آخری محل دخول میکروب واقع بشود و پس از ۲۵ روز دوره کمون یااختفاء مرض بطور متوسط شانکر بروز مینماید وهمیشه شانکرسیفیلیتیك همراه است با تورم غدهٔ که مجاور تاقیح میباشند مثل غدد کشاله

(۱) Syphlis (۲) Treponeme pale (۳) Schaudinn

ران در شانکر آلت تناسلی پس از ٤ الی ٦ هفته شانکر التیام پیدا مینماید و دوره اول مرض تمام میشود .

دوره دوم - عوارض سطحی مرض ظاهر میگردد مثل پلاك موکوز دهان و فرج و مهبل و مقعد و عوارض جلدی و عوارض چشم و سلسله عصبانی .

دوره سوم مرض - صدمات آن اگرچه محدود تر است ولی خطیر و مبرم تر میباشد این صدمات غالباً بطور تقرح بوده (گم - سیفیلیتیک) و رفتار آن خیلی بطی است از سال دوم مرض شروع مینماید در ده سال اول ۷۰ در ۱۰۰ و از سال ۱۱ الی ۲۰ سال ۲۰ در ۱۰۰ و از ۲۱ الی ۳۰ سال ٥ در ۱۰۰ و از ۳۱ الی ٤۰ سال $\frac{۱}{۱۰۰}$ این عارضه مشاهده میگردد البته این عارضه درنزد اشخاصی ظاهر میگردد که معالجه ننموده و یا اینکه بطور غیر کامل معالجه نموده اند و نیز رفتار این طریقه در سیفلیس های ملایم و بطی مشاهده میشود .

ولی درسیفلیس سخت و شدید دبد مشی مرض خیلی سریع است و دوره چهارم خیلی زود شروع مینماید .

دوره چهارم مرض - درسیفلیس های ملایم و بطی دیرشروع میشود این عوارض میتواند تمام جهازات بدن را مبتلا نماید ازطرف سلسله عصبانی تا بس و فلج عمومی و هزال عصب باصره ازطرف دوران دم اورام شرائین و ورم غشاء داخلی قلب و انوریسم جهاز ادرار ورم کلیه ورم کبد سیفیلیتیک وغده هائیکه دارای ترشح داخلی

هستند مثل غده‌درقی و کپسول فوق کلیوی وغیره را خراب مینماید.

عوارض مزبور بحدی‌انداز مرض را تاریک مینماید که همیشه برای شخص سیفیلیتیک منتظر عارضهٔ باید بود.

سرایت مرض - غالباً بواسطه تماس مستقیم جلد یا مخاط که کمی تخریش شده باشد با نقطه مبتلای بشانکر یا پلاك که دارای تریپونم باشد میباشد مرض همینقدر که داخل دوره سوم گردید هر قدر بیشتر طول کشید و کهنه باشد سرایت آن کمتر است.

خون قاعده ومنی مبتلایان به سیفیلیس میتواند انتقال میکروب سیفیلیس باشخاص سالم بنماید همینطور ترشحات مخاط انفی اطفال مبتلایان به سیفیلیس ارثی میتواند موجب انتقال وسرایت میکروب بشود.

سایر افرازات مریض مثل بزاق و ادرار و شیر قابل تلقیح نیستند ولی بیضتین و طحال ونخاع مریض نتیجه مثبت داده اند.

دوره اختفاء مرض بطورمتوسط ۲٤ روزاست و درنزد انسان قبل از بروز شانکر از ۱۵ روز الی ۷۵ روز گاهی طول میکشد.

پس از آن تریپونم بواسطه مجاری لمفاوی به غدد های مجاور داخل گردیده چندی درآنها (که سنگر بدن میباشند) متوقف و اگر در معالجه باز سستی گردید داخل دوران دم عمومی گردیده و بدن را انفکت و میدان وسیعی برای تاخت و تاز خودازادانه پیداو جمیع کشور بدن را متصرف خواهد نمود عوارض مزبور تقریباً چهل روز بعد از تلقیح میکروب و ۲۷ روز بعد از بروز شانکر بروز مینماالد و دراین مواقع امتحان واسرمن (۱) مثبت میباشد.

(۱) Wassermin

وقتیکه بدن را میکروب فرا گرفت عوارض ثانوی مرض متعاقب هم بروز مینماید و پس ازمدتی کم کم عوارض ثانویه خاموش شده و بحالت بطی در می آید وترپونم خود را در نقاط مخصوصه مثل طحال و بیضتین ومغز استخوان پنهان و تامدت مدیدی کم یازیاد بیحرکت میماند و در تحت تأثیر نا معینی مثل ضربت یا ضعطه و غیره مجدداً ترپونم بیدار گردیده خود نمائی مینمایدو عوارض دوره سوم مرض را تولید مینماید راه انتقال میکروب سیفیلیس به بدن اشخاص خیلی زیاد است .

۱ــانتقال بواسطه جهاز تناسلی بزرگترین وزیادترین راه انتقال مرض مزبور را تشکیل مینماید پس ازیك مرتبه نزدیکی یا مجامعت که یکی از طرفین زن یا مرد مبتلا بشانکر یا پلاك موکوزیکه دارای ترشحات آلوده باشد با کوچکترین تخریش یا باز شدن دهان غدد های جلدی بواسطه نعوظ آلت باب دخول میکروب آماده گردیده و میکروب مرض (ترپونم) میتواند خود را داخل کرده و تولید شانکر)دربیش مردآلت رجولیت و اطراف آن و در نزد زن مهبله و فرج و اطراف آن) بنماید .

۲ــراه انتقال خارج از جهاز تناسلی ایضا شانکرتولید میشود بواسطه تماس ورسیدن میکروب بهیك زخم جلدی یامخاطی ولواینکه هر قدر هم کوچك باشد مثل ترك یاخراش کمی هم کافی است که میکروب بتواند خود را جای گیر و داخل بدن بنماید این راه انتقال خارج از جهاز تناسلی ممکن است مستقیم یا غیرمستقیم باشد.

انتقال مستقیم: بوسه- باید دانست که دهان درحالت پلاك مو کوز یاشانکر از همه جای بدن بیشتر میتواند میکروب راانتقال دهد.

خیلی از نامزدها و زن و شوهر ها بواسطه بوسیدن طرف سالم خود را آلوده و مبتلا نموده اند ومشاهدات آن کم نیست .

هم چنین اقوام و برادران و خواهران و خادمه و پدر و مادر مبتلای به شانکر یا پلاك مو کوز دهان بواسطه بوسیدن اطفال و برادر و خواهر خود را مبتلا نموده اند زیاد دیده شده است•

انتقال بواسطه مکیدن- براق دهان مبتلایان به پلاك مو کوز و شانکر دهان با زخم سیفیلیسی وشانکر بواسطه مکیدن لب همدیگر و گاز گرفتن نیز زیاد دیده شده است•

انتقال بواسطه شیر دادن - شیر دادن بچهٔ که مبتلای بـه سیفیلیس ارثی و پلاك مو کوز دهان باشد و هم چنین دایهٔ که مبتلای به سیفیلیس باشد عامل مؤثری برای ابتلاء به سیفیلیس طرفین سالم میباشد.

انتقال غیر مستقیم - آبله کوبی بواسطه پوست (یا کته) آبلهٔ که در قدیم معمول به ومتداول بوده و امروز باز دربعضی از نواحی متروك نشده است ممکن است این ماده یا پوست آبله ازطفل مبتلای به سیفیلیس ارثی بوده و طفل سالمرا مبتلا بنماید همینطور بواسطه عدم احتیاط آبله کوب و عقیم ننمودن آلات تلقیح ممکن است سبب سرایت سیفیلیس از طفلی بطفل دیگر بشود •

آلت جراحی مثل بیستوری (۱) - اسپکولوم (۲) هیسترومتر (۳)

---

(۱) Bisturie (۲) Speculeum (۳) Hystrometre

بادکش حجامت آبس لانك (۱) که برای یك نفر مبتلای به‌سیفیلیس استعمال شده و یا عقیم نمودن آن فراموش شده باشد ممکن است سبب انتقال میکروب و تولید شانکر بشود.

سوراخ کردن گوش دختر بچه ها با آلات آلوده که عقیم نشده باشد ممکن است موجب شانکر لاله گوش بشود کلبتین دندان ساز ها و همچنین سایر آلات دندانسازی که برای اشخاص آلوده استعمال و عقیم ننموده باشند ممکن است سبب انتقال و سرایت و تولید شانکر بشود.

تیغ سلمانی که برای اشخاص مبتلای به سیفیلیس استعمال شده و ضد عفونی ننمایند غالباً موجب سرایت مرض و تولید شانکر صورت مینماید.

وسایل ضد عفونی سلمانی ها غالباً تفریحی و برای اغفال مشتریان میباشد سلمانی ها تیغ تراش خود را پس از ضد عفونی و همینطور درحین تراشیدن به چرم سمباده مالیده و کثیف کرده بصورت مشتریان میزنند همینطور فرچه و حوله وغیره‌را که پس از استعمال بیك مشتری باید شسته و اطو نموده استعمال نمایند برای مشتریان خود نشسته مکرر در مکرر استعمال مینمایند.

و از این راه‌نیز ممکن است مشتریان‌خود را که تازه‌صورت آنها را تراشیده‌اند این اشیاء را آلوده بمیکروب نموده و موجب خطر را فراهم نمایند.

کوبیدن خال گاهی موجب انتقال مکروب سیفیلیس‌می گردد

(۱) Abeslangue

باین طریق که اسباب خال کوبی را ضد عفونی ننموده یادهان خال کوب زخم بوده و موجب سرایت بشود •

بالاخره تمام اشیائیکه شخص مبتلای بهشانکر سیفیلیتیك ومبتلایان به پلاك موکوز دهان وسایر اعضاء و زخمهای سیفیلیسی آلوده نموده باشند و ضد عفونی نشده باشند میتوانند موجب سرایت مرض سیفیلیس بشوند حوله دستمال ملافه رخت خواب قاشق چنگال استکان گیلاس شربت خوری و چپق قلیان سیگار مداد قلم و غیره •

سیفیلیس شغلی اطباء و جراحان و قابله ها که درحین معاینه یا عمل خودرا کثیف وآلوده و احتیاط های لازمه را برای ضدعفونی ننموده باشند کم نیست •

سیفیلیس ارثی - سیفیلیس نه تنهاخود شخص را برای مادام العمر و همیشه مبتلا داشته و مورد عوارض و عواقب وخیمه میگردد بلکه مرض میشوم مزبور بطور ارث تسلیم اخلاف و اعقاب شخص مبتلا نیز میشود •

طفل درشکم مادر ممکن است به دو نهج مختلف مبتلا ی به سیفیلیس بشود درصورتیکه مادر بعد از گذشتن شش ماه از حملش مبتلای به سیفیلیس شده باشد در موقع خروج بچه از رحم و عبور از فرج و مهبله و تماس با شانکر یا پلاك موکوز ها از تریونم اتفاقی تلقیح شده مبتلای بشانکر میگردد البته در این صورت بچه سالم بدنیا آمده است ولی مثل شخص سالم از مادر مبتلای به سیفیلیس گردیده است •

بر عکس درموقع بسته شدن نطفه یك یاهر دوی ابوین مبتلا باشند

اگر مادر مبتلا باشد و حامله از شوهر سالم بشود جنین قبل‌ازشش ماهه شدن غالباً بواسطه ویروس مرض (ترپونم) کشته شده و مرده متولد میشود و اگر حمل مداومت نماید و بچه زنده متولد گردد علائم سیفیلیس ارثی کاملا دروی ظاهر و نمایان‌است (سیفیلیس ارثی بلا فصل) گاهی سیفیلیس ارثی نتیجه سیفیلیس و پدر و مادر وجدو جده میباشد ٠

سیفیلیس پدری درصورتیکه‌مادر سالم بوده و پدر مبتلاست‌ولی دوره سرایت‌مرض پدر نیز گذشته است‌و در دوره سوم مرض‌میباشد در این صورت سیفیلیس پدر باز درابتلای طفل مداخله دارد ودیده شده است که زن سالمی که بشخص سیفیلیتیك شوهر نموده است و بچه آن نیز بظاهر سالم بدنیا آمده است ولی بعد از دو الی سه هفته بچه مبتلای به پلاك موکوز دهان گردیده و تولید شانکری هم درپستان مادر نموده است این طفل بطور قطع باید از سیفیلیس پدر شده باشد و منی پدر دارای ترپونم بوده است که بچه رامبتلا نموده است این قضیه بواسطه امتحان یعنی تلقیح منی شخص‌مبتلای به سیفلیس به‌میمون‌ثابت گردیده است که‌بواسطه ماده‌منی هم‌سیفیلیس قابل انتقال میباشد اما انتقال میکروب سیفیلیس بواسطه پدر بطور قطع کمتر از سیفیلیس مادر میباشد ٠

سیفیلیس مادری - مادری که مبتلای به‌سیفیلیس باشد اگر ابتلاء تازه‌و در حالت دوره دوم مرض و صدمات سخت آن باشدغالباً ترپونم بچه را کشته و قبل از رسیدن هنگام ولادت جنین سقط میشود و اگرنمرده‌متولد گردیدغالباًپس ازچند روزغفلتاً میمیرد ودرصورت

ماندن تمام علائم سیفیلیس ارثی در او موجود است سیفیلیس مادر در رحم بدو طریقه ممکن است بطفل سرایت نماید یکی آنکه خود اوول (بیضه) دارای میکروب سیفیلیس باشد دیگری آنکه بوسیله دوران دم مادر و جفت میکروب از جدار رحم و جدار جفت عبور نموده و جنین را مبتلا نماید.

سیفیلیس و ازدواج - اشخاص سیفیلیسی می‌توانند باشرایط ذیل ازدواج نمایند :

۱ - اگر مریض مبتلا بشانکر سیفیلیتیك در دوره ابتدائی که امتحان واسرمن خون ظاهر نشده و منفی باشد خود را تحت معالجه جدی و کامل قرار داده و بطور منظم معالجه نماید طبق قواعد معالجه (بدبختانه این قسم اشخاص خیلی کم هستند) بعد از دوسال‌میتواند اجازه‌ازدواج بگیرد.

۲ - اگرمریض‌معالجه ننموده ومرض‌بدوره دوم داخل گردیده و آنوقت بصرافت معالجه افتاده است معالجه هر مدتی که باشد اهمیتی ندارد و تفاوت نخواهد نمود باید امتحان واسرمن خون و مایع قطنی چندین مرتبه بطور مکرر در مدت دو سال تمام منفی باشد ایضاً اجازه ازدواج میتواند بگیرد.

۳ - درحال سیفیلیس کهنه و قدیم وقتیکه مریض غیر کامل معالجه کرده‌ویا از ابتدا هیچ معالجه ننموده و در مدت چندین سال هیچ عارضهٔ برای او رخ نداده است اگر مدت دو سال تمام تحت معالجه منظم قرار بگیرد و در جمیع مدت دو سال امتحان خون و مایع نخاعی منفی باشد میتوان با ازدواج آن موافقت نمود.

بعضی از اشخاص میباشند که با وجود معالجه کامل معذلک تعامل خونشان همیشه مثبت است این اشخاص پس از شش سال معالجه منظم میتوانند ازدواج نمایند مشروط بر اینکه مایع نخاعی آنها (بواسطه پنکسیون لمبر) طبیعی باشد و اگر پنکسیون لمبر مثبت بود باید معالجه را ادامه داده تا موقعیکه تعامل واسرمن و مایع قطنی آنها منفی بشود پس از دو سال مراقبت و امتحان مکرر واسرمن وطبیعی بودن آن ممکن است با ازدواج موافقت نمود.

سیفیلیس و حمل - سیفیلیس در نزد زنهای حامله همیشه سبب مردن بچه در رحم و هیدرامنیوز (۱) و سقط جنین مکرر و گندیدن بچه در رحم می باشد.

لذا هر زنیکه مبتلای به سیفیلیس باشد بمحض بروز علائم حمل باید مشغول معالجه ضد سیفیلیس باشد تا زمان فراغ از حمل.

سیفیلیس و سرطان - غالباً سرطان عارضهٔ ثانوی از مرض سیفیلیس بوده و سیفیلیس مزاج را مستعد بروز سرطان مینماید.

سیفیلیس و سل - سیفیلیس اصلی یا ارثی در بروز ورفتار مرض سل احشاء و غدد لمفاوی وسل استخوان دارای اهمیت خاصی است علاوه مسلولین طاقت معالجه ضد سیفیلیسی را نداشته و میکروب سیفیلیس نیز اضافه بر میکروب سل گردیده و عاقبت وخیمی در رفتار هردو مرض ایجاد مینماید.

محافظت از ابتلاء یا پرفیلاگزی — همیشه باید مراقبت

---

(۱) Hydramenieuse

نمائید که معاشرین و محشورین شما یعنی اشخاصیرا که شما باآنها خلطه وآمیزش‌درزندگانی باید بنمائیداشخاص سالم‌باشند وبسلامت ظاهری اشخاص نباید اعتماد کنید و احتیاط هائیرا که توصیه می‌کنیم از نظر فراموش نکنید.

۱ ـ از معاشرت اشخاصیکه در گوشه لب یا بینی آنهاجوش یا تخریش کوچکی هم‌که بطور مزمن باقی مانده است خواه زن خواه مرد مطلقا احتراز کنید .

۲ ـ اشخاصیکه غدد لمفاوی کشاله ران آنها بزرگ شده ولوبقدر دانه نخودی هم باشد باید آنهارا مشکوك و آلوده دانست و از معاشرت با آنها احتراز نمود.

۳ ـ بعضی اشخاص صدای آنها کرخ و زبر گردیده است و غالبا نسبت آنرا بسرما خوردگی و زکام میدهند غالبا این گرفته‌گی صدا حاکی از التهابات حنجره وطناب های صوتی یا(لارنژیت) سیفلیتیك میباشد مخصوصا اگر مزمن باشد.

٤ ـ خدمه مهمانخانه ها و مغازه های شراب فروشی که‌تصدیق سلامتی مزاج از بهداری شهرداری ندارند ممکن‌است مریض بوده و از معاشرت آنها نیز احتراز لازم است.

٥ ـ در شهر ها ازدلاله های محبت و هدایت آنها بتجارتخانه های محبت شدیداً باید احتراز نمود زیرا که مرکز و سرچشمه بدبختی و هلاك نوع بشر از این تجارتخانه‌های‌مخفی که تحت‌مراقبت‌و مواظبت بهداری شهرداری و شهربانی نیستند شروع میگردد .

تبصره ـ از برای دعوت طبیعت و رسیدن بسرچشمه سعادت

و نیکبختی بهترین راه همان جاده فانکحوا ما طاب لکم من النساء مثنی وثلاث و رباع میباشد و راغب آن انحراف از جاده مستقیم شریعت مقدسه الهی وسنت نبوی صم است که فرمود النکاح سنتی فمن رغب عن سنتی فلیس منی و مجری آن حافظ و نگاه بان بقاء و تندرستی سلسله بنی آدم است وماعلینا الا البلاغ جوانان هوسناکی که ازروی نادانی در پی لذت آنی افتاده ومیخواهند خود را بکام هزار مرتبه بد تر از مارهای خوش خط و خال و زهر آلود تجارتخانه‌های محبت بیندازند اول باید یك نظری بسینمای دوره زندگانی خود انداخته واندیشه نمایند که عمری بلکه عمر خود و همسر و اخلاف و اعقاب خود را بکام اژدهای بدبختی و هوسرانی خواهند انداخت ونباید تصور نمایند که میتوانند با وسایلی خود را حفظ نموده و بی باکانه خود را بآتش بدبختی دائمی بیندازند ضرب المثل عمومی است که کوزه همیشه از آب درست بیرون نمیآید .

معذلك برای جوانانیکه نمیتوانند خود را از دست جهل و نادانی مستخلص نموده و اسیر امیال شهواتی خود میباشند دستور ذیل را که تا اندازهٔ ممکن است جلو گیری ازسرایت عفونت ومیکروب آن بنماید توصیه میکنیم قبل از مقاربت آلت تناسلی را با وازلین و کالومل $\frac{1}{10}$ چرب نمایند بطوریکه یك طبقه ضخیم بقطر یك ورق کاغذ روی آلت روغن مالیده شده باشد البته این روغن باید تا ناحیه بیضتین وعجان وعانه را نیز باید چرب نموده باشند پس از مقاربت نیز لازم است که مجددا روغن مالی را تجدید نموده و مدت سه ساعت بگذارند روغن در بدن

بماند پس از آن با الکل یا آب گرم و صابون بشویند بهم چنین با محلول صابون مخصوص که در دواخانه ها موجود است مکررا جهاز تناسلی قدامی (مهبله و فرج) زن را دقیقانه و عمیقـانه بشویند و چرب نمایند با دستور فوق الذکر ممکن است که سرایت تا اندازهٔ محدود و کمتر بشود.

استعمال کاپوت و شبیه آن گاهی بواسطه پاره شدن خطرناك می‌باشد از تماس قسمت های خارج از اعضاء تناسلی و آلوده شدن آنها نباید ایمن بود.

معالجه تقدمه بحفظ - اگر احیاناً مقاربتی اتفـاق افتاد با کسیکه دارای عوارض سیفیلیسی بود از قبیل پلاك موکوز دهان و مهبله و شانکر و غیره نباید وقت را تلف نمود و بلا فاصله به طبیب مراجعه نموده و با او مشورت نمود که تزریق های لازمه را ازقبیل نئوسالوارسان مخصوصاً بنماید بتجربه ثابت شده است تزریق های مکرر نئوسالوارسان که سیفیلیس تازه را که میکروب داخل خون نگردیده است محدود و ازنموآن جلو گیری خواهد نمود متاسفانه همیشه مرضا موقعی به طبیب مراجعه مینمایند که خود را بیچاره و گرفتار چنگال مرض و عواقب وخیم آن نموده‌اند.

معالجه خود مرض - بنظر طبیب معالج و امتحان واسرمن مکرر از خون و مایع قطنی تازمانیکه منفی قطعی باشد.

شانکرمو (۱) یا آتشك

شانکر مو. (نرم) از امراض مقاربتی است و تولید میشود بواسطه داخل شدن دربدن میکروبی که موسوم است به استرپتوباسیل

---

(۱) Chancre mou

دو دو کری(۱)دو کری نام طبیبی است که این میکروب را درزخم آتشك کشف نموده است) تولید آتشك غالبا بلکه همیشه بواسطه تماس مستقیم با آتشك دیگری است و در نتیجه مقاربت با اشخاص آلوده و کثیف و مبتلای باینمرض میباشد.

گاهی هم ممکن است بواسطه انتقال چرك آتشکی بوسیله انگشت یا اسباب توالت دیگران و خراش محل واقع شود .

علامت مرض - آتشك دوره کمون (اختفاء)و پنهانی ندارد و از روز دوم تلقیح یا مقاربت آلوده (یعنی پس از ۲۴ ساعت الي۴۸ ساعت) آتشك شروع بنمایش مینمایدروزدوم محل تلقیح شده متورم شده و قرمز میشود بعد از مدتی خیلی سریع به تندی تاول نموده و تاول چرك نموده پاره میشود وتقرح مخصوصی ظاهر میگردد که عمیقا دارای چرك زرد رنگی میباشد کنار قرحه غیر منظم و قاعده آن نرم است که همین علامت آنرا از شانکرسیفیلیتیك جدا مینماید.

بدبختانه مرضا این زخم نرم را بواسطه استعمال محرقات مثل نیترات دارژان و کلروردوزنك و کالومل، و تنتورید که رفقا یا دواسازان بآنها توصیه نموده اند از حالت رفتار طبیعی بر گردانده بحالت سفتی و سختی در آورده اند و موقعی بطبیب مراجعه مینمایند که برای طبیب خیلی سخت و مشکل است که بتواند با نظر کلینیکی و سریری از شانکرسیفیلیتیك تشخیص بدهد.

آتشك عادتا متعدد است بواسطه اینکه خود بخود تلقیح می- شود آتشك بطور عموم از یك ماه الی ۳ ماه طول میکشد در نزد

(۱) Streptobacille de Ducrey

مرد ها آلت تناسلی و در نزد زنها لبهای بزرگ و کوچك مهبله گاهی جدار فرج و گاهی عنق رحم‌رانیزمبتلا مینماید آتشك بطور استثناخیلی کم در خارج از جهازنیز دیده شده است٠

عوارض مزبور ۱ - خیارك که گاهی یك طرفی و گاهی دو طرفی است که غالبا منجر بچرك میگردد این عارضه در نزد عمله جات و اشخاصیکه پیاده راه میروند زیاد دیده میشود گاهی اوقات آتشك بقدری بزرك گردیده و از حدود زخم تجاوز مینماید که ممکن است نصف آلت و گاهی تمام آلت را فرا گرفته وآنراخراب نماید در این حالت شانکر فاژدونیك (۱) میباشد (خورنده) گاهی این زخم شریان عضو را مجروح نموده و تولید نزف الدم سخت و خطرناکی مینماید

۲ - قانقرایای اعضاء تناسلی است این عارضه وقتی دیده میشود که میکروبهای قانقرایا با میکروب آتشك شرکت مینمایند قانقرایا گاهی محدود به غلفه بوده و غلفه به تنها را خراب مینماید گاهی‌هم از غلفه تجاوز نموده به گلاند (۲) (سرآلت)و خود آلت و پوست بیضه (اسکرتوم) و سطوح داخلی ران نیز سرایت و جلد تمام ناحیه را خراب مینماید در اینصورت حالت عمومی مریض خیلی بد شده و گاهی‌هم موجب مرگ مریض نیزمیشود .

معالجه - کار هائیرا که نباید کرد این است که نباید بانیترات دارژان و سایر محرقات زخم را سوزانید زیرا که تشخیص مرض را غیر ممکن میگرداند وقتیکه تشخیص مسلم گردید پانسمان با

(۱) Chancre phagedenique (۲) Glande

یدوفورم آریستول سالول ارسنوبنزل گاهی نتیجه‌خوب میدهدسوزانیدن یاترمو کوتر در روزهای اول بهترین معالجه‌آتشك هست گاهی آتشك با شانکرسیفیلیتیك‌مخلوط گردیده و تواماًظاهر میگردد ابتداشانکر مو بروز نموده پس از بیست روز شانکر سیفیلیتیك نیزخود راظاهر می‌نماید که هم تشخیص وهم معالجه را مشکل مینماید البته در این حال بوسیله لابراتوار خیلی زود میتوان تشخیص را مسلم و به معالجه شروع نمود •

تبصره - مبتلایان با مراض دقا رتی را مخصوصا در تجارتخانه های محبت و میعادگاه آنهائیکه‌مبتلای بحالت سرایت مرض میباشند باید فورا از منازلشان به بیمارستانها انتقال داده و تا بهبودی کامل و نا پدید شدن علائم مرض وبهبودی کامل و رفع سرایت ازمریضخانه خارج نمود•

اشخاصیکه ظاهرا سالم هستند در منزل خودشان معاینه هفته‌گی از طرف بهداری شهرداری و مفتشین بهداشت بعمل بیاید و مراقبت نمایند که دستورات بهداشت را که بآنها داده میشود رعایت نموده وبموقع اجری بگذارند و برای متخلفین و غیرمطیعان بمعاینه مجازاتی راازقبیل جریمه وحبس قانون معین نمایند•

پایان

فهرست مندرجات

واژه	صفحه

واژه	صفحه
مکنیوم	۱۵۴
مواد معدنی محتوی در آب	۱۰
موش مرگی	۱۹۷
ناخوشی	۱۸۹
نزله وبائی	۲۲۰
نظافت جدید الولاده	۱۵۷
نو به	۲۲۹
و باء آسیائی	۱۸۹
ورزش	۳۰
هاری	۲۲۶
هوا	۳
هوای کثیف	٤
هوش وادراك شیر خواره	۱۵۱